



KWANICHI TAKESHITA

JU - DO

(ANTIGO JIU-JITSU)

PRINCIPAIS GOLPES MAIS MODERNOS ADOTADOS
PELO KUDO — KWAN DO DR. KANÔ, PARA PRIN-
CIPANTES, REGRAS DE JUDO, O KWAYSHU, DEFE-
SA CONTRA ARMAS, GOLPES NO SÔLO, LANCES

PREJUÍZOS COM O JOGO E LUCRO SEM ELE!

Grande número de hotéis, principalmente os interessados pelos estabelecimentos de maior importância, são ardorosos propagadores da regulamentação do jogo de azar e dinheiro. Expõem que com a legalização seus estabelecimentos mais fáceis e rapidamente prosperam, mas não há um grande engano, que poderia ser facilmente verificado mediante estudo racional da situação hoteleira.

Exemplo típico disso temos-lo no ocorrido com o Grande Hotel do Araxá, construído em amplas proporções, para a exploração do jogo em larga escala e, portanto, generosamente dotado de todas as instalações para a prática extensiva e intensiva da especialidade.

Pois bem, No ano de 1941, com o jogo em pleno funcionamento, o hotel deu o prejuízo de 531 mil cruzeiros. E as perdas foram sempre crescendo, até que em 1943 atingiam o total de 1 milhão e 400 mil cruzeiros, embora em tal ano o estabelecimento tivesse registrado cerca de 31 000 diárias (hospede-dia).

Ainda em 1946, parte do qual teve jogo, o prejuízo chegou a 1 milhão e 185 mil cruzeiros. Mas já em 1947 — SEM JOGO — o número de diárias atingia 34.005 e o prejuízo ficara reduzido a 1 milhão e 86 mil cruzeiros.

Em 1948, com as diárias sempre aumentando, não houve mais prejuízo. Verificou-se até um pequeno lucro, que daquele ano para cá sempre tem crescido, com crescimento contínuo dos totais de diárias.

No caso houve, de uma parte, a supressão do ambiente agitado determinado pela jogatina desenfreada. E, de outra, mudança de administração para melhor, muito melhor.

De o Estado de São Paulo — 17-12-53.

KWANICHI TAKESHITA

JU-DO

ANTIGO JIU JUTSU



CIA. BRASIL EDITORA

Alameda Cleveland, 303

Tel 52-3489 — SÃO PAULO

De todas as desgraças que penetram no homem pela algebrisa, e arruinam o caráter pela fortuna, a mais grave é, sem dúvida nenhuma, sem: o jogo, o jogo na sua expressão mais, o jogo na sua noção usual, o jogo propriamente dito; em uma palavra: o jogo: os naipes, os dados, a mesa verde, Rui Barbosa,

Em o jogo, o grande gatilador, dilata o cancro das raças americanas pela anormalidade e pela procriação, ele seduz, cala e destrói os povos, nas fibras do seu organismo insinua o seu germen proliferante e inextinguível, Rui Barbosa,

Pouco importa que a exploração do jogo de azar, no Brasil, venha de longa data, Nunca é tarde para se combaterem males sociais, máxime quando são de uma nocividade alarmante, Plínio Barreto,

Uma das trevas é o jogo, que desfibra e corroi o caráter, empobrece a Nação, corrói a juventude e arrua as forças construtoras do País, Osny Silveira,

O jogador é de uma mentalidade acanhada e por isso desfeito no emprego do tempo em ocupações que requeram esforço mental, Renato Kehl,

A sociedade padecia tanto o mal do jogo, como os piores males endemio-epidêmicos, Renato Kehl,

Chegará o dia em que as comunidades gastarão dez vezes mais dinheiro do que atualmente, nas instituições sociais que cuidam do caráter, e daí terão que gastar muito mais com a supressão do crime, que é agora o mais dispendioso serviço, com exceção da guerra, Robert E. Lewis,

A P R E S E N T A Ç Ã O

O jiu-jitsu, luta tradicional do Japão, é hoje aperfeiçoada por um método mais moderno e eficiente para a educação física, com o nome de "ju-do".

Há algum tempo esta luta foi introduzida no Brasil. Temos já alguns centros especializados para o ensino desta arte, e que nem despertando o interesse da juventude. É de fácil aprendizagem e de grande valor como desporto. Sua prática estimula os movimentos dando agilidade e resistência ao corpo, proporcionando assim grande capacidade de defesa e concorrendo para o nosso bem-estar físico, moral e espiritual, pois o ju-do assegura a confiança em si próprio.

Querendo colaborar pela grandezza do nosso país, cuja glória se firma na capacidade física e moral do povo, publicamos estes ensinamentos sobre o ju-do com seus princípios pedagógicos e fisiológicos, descrição dos golpes principais e modernos, criados por Kodokwan em Tóquio e praticados nas academias do Japão.

Apesar da eficiência dos nossos ensinamentos, é aconselhável um professor erudito e experiente, àquele que quiser dedicar-se com entusiasmo ao ju-do.

Com este estudo e com a prática em conjunto, o interessado pode adquirir grande capacidade de defesa própria.

PROMETA A SI MESMO

Ser forte de maneira que nada possa perturbar sua paz de espírito.

Fazer de máda, felicidade e prosperidade a toda a pessoa que encontrar.

Fazer os seus amigos sentirem que há alguma coisa de superior dentro deles.

Olhar para o lado glorioso de todas as coisas e fazer com que o seu otimismo se torne uma realidade.

Pensar sempre no melhor, trabalhar sempre pelo melhor e esperar somente o melhor.

Esquecer os erros do passado e preparar-se para melhores realizações no futuro.

Ter tanto entusiasmo e interesse pelo sucesso alheio como pelo próprio.

Dedicar tanto tempo ao próprio aperfeiçoamento que não lhe sobre tempo para criticar os outros.

Ser grande na contrariedade, nobre na cólera, forte no temor e receber alegremente a provação.

Fazer um bom juízo de si mesmo e proclamar este fato ao mundo, não em altas vozes, mas em grandes feitos.

Viver na certeza de que o mundo estará ao seu lado, enquanto lhe dedicar o que há de melhor dentro de si mesmo.

ORIGEM E HISTÓRIA

É na época mitológica do lendário Japão que vamos encontrar a origem do jiu-jitsu. Conta-se que os deuses Kashima e Katori haviam já utilizado esta arte com o fim de castigar a desobediência aos regimes da província oriental.

Não tem fundamento a suposição de que o jiu-jutsu foi trazido ao Japão por Chin-Gen-Fin e Chuen Yuan... da dinastia de Ming na China. Conhecedores do valor desta arte, têm sido os japoneses, durante longos séculos, os pioneiros do desenvolvimento da tradicional luta que vem se aperfeiçoando cada vez mais, por meio de estudos e infatigáveis esforços.

Diversas têm sido as denominações dadas ao jiu-jutsu como: "kempo", "yawara", "kumiaiuchi" e vulgarmente "ju-do".

Assim também várias têm sido as sistemas adotados pelas numerosas seitas precursoras da importante arte já capitalizada, hoje por todo o mundo.

Ju-do é o sistema adotado pela Kodokwan em Tóquio, fundado pelo Dr. Prof. Oigoro Kano, e a maioria dos praticantes procuram imitá-lo hoje. Assim sendo, ainda existem seitas, independentes do sistema predominante de Kodokwan, como: "Kira-kuryu", "Takenouchi-ryu", "Katori-ryu",

"Arata-ryu", "Yoshin-ryu", "Shimoshindo-ryu",

"Tenshin-Shinyu-ryu", "Shummei Sak-wastu-ryu" etc. (O ryu significa seita). Alguns com pequenas particularidades para diferenciarem dos primitivos em sistema ou método, hoje derrubadas pelo método Kodokwan, mais intuitivo. Muitas das primitivas seitas uniram-se a esta para poderem sobreviver.

Em breves palavras, trataremos de algumas.

O fundador de "Yoshin-ryu" foi um médico, estabelecido em Nagasaki, Akiyama Shirobei. Foi para a China para aperfeiçoar sua profissão, e ali aprendeu três "te" (método) de jiu-jutsu pelo chinês Hakutei. Os principais característicos desta arte praticados na China eram o ponta-pé e o bole. Akiyama, tendo aprendido perfeitamente três "te" e mais vinte e oito "zwassai-ko" (método de recuperar os sentidos perdidos), voltou ao seu país e transmitiu aos seus alunos esta novidade, mas estes desanimados pela pobreza do método, abandonaram os seus estudos antes de aprender bem os golpes. Ele procurou, então, caracterizar sua arte, retirou-se ao templo Temmangu do Takushi durante oito dias e conseguiu aumentar o número de "te" aos cento e três, isto depois de várias e profundas meditações e estudos.

O fundador de "Benshin-Shinyo-ryu" foi Yanagi Sekisai Minamoto-no-Masatari que pertenceu à classe feudal da província de Kyushu. Foi para Kioto com quinze anos e estudou jiu-jutsu durante sete anos sob direção de Hitotsuyanagi Oribe que era o partidário de Lord Hitotsuyanagi o expoente mestre de "Shimoshindo-ryu". Tendo terminado seu estudo, adepto das outras escolas, saindo sempre vencedor. Instalou-se em Kusatsu, na província de Joshu durante três anos, e ali arranhou muitos alunos. Uma vez, sozinho, enfrentou mais de cem saltadores e "e-las fugir depois de boas pancadas. Elaborou "atemi" (golpes perigosos ou fatais aos pontos fracos do corpo humano, causando perda dos sentidos ou morte por meio de punho ou ponta-pés), e "kwatsu" (método de ressurreição).

Fundou, então, "Tenshin Shinyo-ryu" e fixou o número de "te" aos cento e vinte e quatro. E, de novo, viajou o país para aperfeiçoar sua arte; foi para Edo (hoje Tóquio) e tornou-se subordinado do governo Tokugawa.

Antes de contar a história do levantamento revolucionário da seita do Kodokwan e Ju-do, vale a pena saber como esta arte foi aceita e desenvolvida pela população na época dos samurais.

Durante diversos séculos até a época inicial do Meiji (há setenta anos), no Japão reinou o feudalismo e os quatro classes foi dividido o povo. A classe dos samurais (antiga soldado do

Japão), e dos agricultores, dos industriais e comerciantes. O poder e direito social dominante pertenciam aos samurais. Era esta a classe única à qual se permitia, então, conduzir sempre duas espadas (uma comprida e outra curta). O dever desta classe era estudar a arte de guerra e servir aos chefes feudais.

Os samurais se dedicavam ao manejo das armas dessa época, do mesmo modo que na Europa eram também manejadas a espada e a lança, pelos senhores feudais.

Enquanto que às outras classes, não lhes sendo permitido o uso de armas, precisavam entretanto defender-se contra as violências dos samurais, que muitas vezes abusavam de seus direitos. Foi, então, que o jiu-jutsu veio servir-lhes de arma de defesa e foi praticado com grande entusiasmo. Os samurais, embora preferissem a esgrima, não desprezavam de toda a luta corporal ou jiu-jutsu.

Assim ocorreram os séculos até que a divisão de classes foi abolida e o uso constante de espada foi proibido aos samurais, ficando somente limitada ao exército, marinha e polícia. Após esta grande modificação social, o jiu-jutsu tornou-se mais útil de que a esgrima. Surgiram inúmeras escolas com o fim de popularizá-lo entre o povo japonês.

Há cinquenta anos, Dr. Gigo Kano, o diretor da Escola Normal de Tóquio, selecionado há poucos anos, que era, então, um jovem de vinte e sete anos, fundou Kodokwan junto com alguns discípulos. Estudara todos os métodos existentes, mas não se contentou com o antigo sistema. Estudou, analisou e inventou, selecionando as melhores partes de cada um, adicionando novos métodos científicos, organizou assim um novo sistema a que deu o nome de ju-do, sobre o qual este manual dará completa explicação.

O mundo, porém, deu pouco valor a este sistema mais eficiente e útil, porque seu inventor era um jovem desconhecido, e existiam diversas seitas tradicionais, conhecidas e praticadas.

Para evidenciar a superioridade da sua nova criação, precisava desafiar os antigos.

Este desafio revelou-se em disputas entre três alunos do Dr. Kano, todos moços de estatura regular e três expoentes daquella época, gigantes fisicamente e poderosos, um dos quais era instrutor na policia. Esta disputa causou grande interesse e sensação no círculo desportista aquelle tempo. A ansiedade do Dr. Kano era indizível, e o recado dos três alunos sobrecarregados desta grande responsabilidade era enorme, mas, o resultado das lutas decidiram o destino de seu novo sistema.

O professor e os alunos não se cansaram em treinamento, até a illa em que seria realizada a luta. Confiantes na sua capacidade apresentaram-se aos fortes adversários.

Enchia-se o grande salão de numerosos espectadores, entre os quais viam-se generais, ministros e mesmo o chefe da policia. Advinhava-se nos olhos dos espectadores o resultado da luta pelo modo que olhavam para os competidores. Para os moços franceses tinham expressão de pena ao passo que para os colossais adversários olhavam com admiração e entusiasmo. Mas as lutas terminaram com o resultado contrario da expectativa. Foi uma vitória esplendida de Kodokwan.

Os três moços deram em cada um dos adversários rápidos e belos golpes. Os próprios contendores reconheceram o valor do novo método, e prometeram colaborar com Kodokwan.

Kodokwan não ficou satisfeito com a vitória, procurou melhorar ainda mais seu método com constante estudo e treinamento, inventando sempre novo golpe baseado em análise científica.

Os antigos sistemas respeitavam mais os golpes em posição deitada: a chave do braço, da perna ou estrangulamento e os golpes fataes (atemi) eram preferidos aos lances em pé aos quais a nova seita de Kodokwan se dedica.

Imaginemos o caso de um lance sobre o engramento. Não terá este tombo valor como a chave de estrangulamento? Um golpe bem aplicado sobre o calcanhar tonta o adversário, ainda mais sobre o chão duro!

Hoje ju-do é um esporte popularissimo no Japão, adotado em todas as classes sociais, especialmente nos ginásios, colégios,

universidades e nos grandes estabelecimentos comerciais e industriais, como educação física. Na policia, exército e marinha é praticado para uso real.

A crescente popularidade, a reputação incomparável sobre a eficiência e o valor do ju-do, tanto em ataque como na defesa dos contendores despertou vivo interesse não somente na América do Norte como também na Europa.

Desejaram, então, applicar esta arte na educação física. Assim foi elle introduzida em outros países por intermédio de commerciantes, diplomatas e missionários religiosos que tinham estado no Japão.

E, mais tarde, os próprios mestres japoneses fundaram escolas e deram instruções sobre os seus métodos, propagando-os entre os americanos e europeus.

A medida que foi sendo introduzido em outros países o sistema de luta usado pelos nipônicos, foram também aparecendo livros sobre o assunto. Estas publicações, porém, não apresentam a necessária clareza e precisão; além do pouco comprehensivel não trazem os verdadeiros métodos que devem ser usados para que haja aproveitamento. Em vez de seguir os passos apropriados à aprendizagem, facilitando o estudo, os livros apresentam os golpes mais difficeis que confundem o aluno em lugar de auxiliá-lo.

DESENVOLVIMENTO DO JU-DO NO BRASIL

Vimos nos capitulos antecedentes como o ju-do se desenvolveu no Japão e como foi introduzido nos Estados Unidos e na Europa; neste capitulo passaremos em revista o que tem sido esta arte no Brasil e como se tem desenvolvido este esporte entre nós.

As datas estão um tanto obscuras por falta de arquivo. Depois da primeira grande guerra, seria 1921 ou 1922) Khei Morda, alto titular de Kodokwan, após ter viajado o mundo inteiro para demonstração do ju-do, veio a nosso país, e fez algumas demonstrações ao público de Rio e São Paulo, mas isso não chegou a despertar grande interesse no círculo desportista.

Foi no Estado do Pará e lá permaneceu como professor de ju-do. Tornou-se conhecido com o nome de Cande Koma, e Jorge Gracie é seu melhor aluno.

Dois ou três anos após, veio para o Brasil um jovem japonês cujo nome era Takaji Saigo, que fôra o capitão da turma de ju-do na escola superior de agricultura, onde estudara, e altamente classificado pelo Kodokwan, abriu uma pequena academia em São Paulo, que se fechou por não ter bons resultados. Voltou ao seu país, tornando-se professor de ju-do na escola superior de Kagahima, sua terra.

Em 1925 appareceu Géo Omori, cujo nome ainda não se apaga da memória dos desportistas paulistas. Começou a lutar no Circo Queirolo. Aceitou todos os desafios dos nossos patriotas, sempre saindo vencedor. Este fato despertou viva interesse e curiosidade no público que manifestou desejo de conhecer o ju-do. Aproveitando esse interesse, abriu uma academia no prédio do Frontão do Brás, dando aulas a diversos interessados. Mas o entusiasmo depressa esfriou e a academia foi fechada.

Continuou, então, Omori a lutar em palcos e circos durante um ano, mas conseguiu somente popularidade, sem alcançar o seu fim, uma "Academia". Mudou-se para o Rio, continuando suas lutas e dando instrução aos interessados. Foi para Belo Horizonte, onde morreu envenenado. O mérito de Géo Omori é inesquecível na história do ju-do no Brasil.

Na mesma época, nosso patriota Jorge Gracie esteve no Rio demonstrando o kienka e o valor do ju-do, e ainda hoje continua trabalhando como professor desta luta em São Paulo.

Os irmãos Ono despertaram novamente o interesse na arte japonesa, interesse esse que já ia se extinguindo, pela sua agili-idade e decisivos golpes contra nossos lutadores. Ono, campeão entre os japoneses no Brasil, fundou uma academia. Mais duas surgiram por titulares japoneses.

Creio que o progresso desta arte em nosso país chegaria ao ponto de representar ju-do brasileiro, como já existe ju-do americano na América do Norte.

JIU-JUTSU E JU-DO

A diferença entre estas duas palavras é muito simples.

Jiu-jutsu é escrito em japonês com duas letras. A primeira "jiu" significa "obedecer, sujeitar, fraco, terno, dócil, etc.", e a segunda "jutsu" indica "arte, ciência, método, etc."

O triunfo da arte, fôrma a habilidade de ganhar obedecendo!

Em ju-do, a primeira letra é igual a do jiu-jutsu, mas a segunda indica "caminho". O objeto desta denominação para accentuar o lado moral do sistema de Dr. Kano, o que não se distinguia nas antigas seitas. "Caminho" significando moral e espiritualmente caminho humano. O objeto de ju-do não é só ensinar os golpes, mas também formar o caráter e a mentalidade dos alunos.

Kodokwan dá muita atenção à conduta pessoal. Sendo hábil fisicamente, mas enfraquecendo moralmente, abusando da eficiência desta arte, não terá promoção, mas penalidade tal como expulsão.

COMO SE CLASSIFICAM OS LUTADORES JAPONÊSES

Em ju-do há classificação oficial e particular, tanto como nos outros esportes. Classificação oficial é feita pelo Kodokwan em Tóquio ou Botokukwai.

As classificações são feitas do modo seguinte:

Divide-se em duas séries, uma com título de "kyu", e outra com "dan".

A primeira série é usada para classificar os principiantes, subdividida em seis "kyu" em ordem decrescente:

6.º kyu, 5.º kyu, 4.º kyu, 3.º kyu, 2.º kyu e 1.º kyu.

A cor do cinto indica a que classe pertence um aluno 6.º kyu até 4.º kyu usa cinto branco e 3.º ao 1.º vermelho.

A segunda série é de nova, são os títulos aos bem treinados e aos professores.

1.º dan, 2.º dan, 3.º dan, 4.º dan, 5.º dan, 6.º dan, 7.º dan, 8.º dan e 9.º dan, em ordem crescente. Usam cinto preto.

Do 3.º dan acima tem capacidade de ser professor independente e terá instrução sobre golpes secretos de "atemi" e do método de "kwatsu".

Mostrarei aqui algumas classificações dos praticantes conhecidos pelo público.

Conde Koma — 6.º dan oficial. Quando veio ao Brasil era 6.º dan. A promoção foi feita depois pela Kodokwan considerando seu mérito.

Takaji Saigo era 3.º dan oficial naquele tempo.

Oto Omori — 2.º dan, não oficial.

Jorge Gracie — 2.º dan, também não oficial.

Oto mais velho — 4.º dan, não oficial.

Oto mais moço — 2.º dan, não oficial.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Para bem aprender o Ju-do é necessário um instrutor competente. O aluno deve seguir a instrução do professor, não devendo ser orgulhoso e convencido. Evitar severamente bebidas alcoólicas, amor ao dinheiro e prazeres sexuais. Se o aluno se entregar a esses vícios, arruinará não sómente a sua saúde, mas o caráter, e não merecerá respeito, embora seja um bom lutador.

O principiante aprende sem arma. Conseguindo certa experiência e adiantamento, pode usá-la. Um inexperiente armado não poderá regular os movimentos físicos, ficará atrapalhado. Deve primeiro cultivar a sua mente com sério e constante treinamento. A mente é a diretiva do corpo; as mãos e pernas são servas subordinadas.

Em treinamento, o adversário é considerado como verdadeiro inimigo.

A posição correta do corpo deve ser sempre mantida.

As regras de "goshin" (põe de antecipar o ataque) e de "anshin" (põe após ter golpeado o adversário) serão aceitas respeitosa e obediência.

A acção simulada, usada na prática de ataque e defesa deve ser considerada como se fosse uma verdadeira.

O espírito deve ser calmo e confiante.

Emprego de força violenta em Ju-do não é aconselhável, porém, algumas vezes é permitida. O principiante deve abolir o uso excessivo da força que embarraça os movimentos físicos, perturbando o progresso da arte. Deve ser ágil e delicada, evitando movimentos desajeitados.

Em luta, não deve perder de vista os braços e os olhos que se acham em poder do inimigo. O lutador inteligente procura enganar o adversário frequentemente com movimentos falsos.

Se há dificuldades de atacar o adversário imóvel, é melhor ficar em defesa.

Não deve conservar os membros esticados, mas manter uma atitude calma, prudente e corajosa em qualquer emergência. Assim terá sempre oportunidade de vencer.

Ao lançar o adversário ao chão, o corpo não deve estar rijo, nem os membros levantados. Prestando atenção a este fato, conseguirá firmeza nas partes inferiores do corpo.

Não deve temer o mal físico, também não desprezar o mal fraco. Se por acaso, sua força for inferior à do adversário, não terá resultado em força contra força; aproveite sua inteligência e tática, atacando no momento oportuno os pontos fracos, enganando-o sempre com movimentos falsos. Assim o fraco fisicamente, porém, mais astucioso, pode vencer o adversário mais vigoroso.

INDUMENTÁRIA PARA A APRENDIZAGEM

Ju-do é diferente de box e da luta ocidental; deve ser usado o "quimono", pois na maioria dos golpes é preciso pegar mangas, bandos ou cintos. Entretanto é grave erro pensar que o ju-do não pode ser aplicado com eficácia contra um adversário na acima da cintura. Sem dúvida, neste caso os golpes aplicáveis diminuem, mas, ao mesmo tempo, há outro meio, adaptando "atemi" (golpes para os pontos vitais do corpo) o que torna mais fácil golpear o adversário sem traje. Em regra, o praticante lutará sem golpes perigosos em último caso, e preferir, se for possível, pôr o adversário fora de ação por meio de laços, enganchos de braços ou pernas, ou estrangulamento.

Para a real prática do ju-do usa-se quimono de tecido bem reforçado nas costuras das mangas que devem chegar a uma ou duas polegadas dos cotovelos, bem largas, e nas dobras com o respectivo cinto ou "obi", calção ou calça larga e comprida que se possa apertar e desapertar sobre a anca.

A calça comprida protege as pernas do contacto com o chão. Pés descalços.

O SINAL DA DERROTA

O sinal da derrota, em ju-do, é sempre uma pancada com a mão aberta ou com os pés, no corpo do adversário ou então no solo.

OBSERVAÇÃO SOBRE OS EXERCÍCIOS

Os exercícios físicos não são absolutamente precisos aos praticantes, porque o ju-do é um esplêndido método de cultura física, que obriga os praticantes a exercerem múltiplos movimentos. Os que podem praticar diariamente regulares lições de ju-do, conseguem todas as qualidades necessárias; força, agilidade, resistência, audácia e sobretudo caráter sólido.

Aos que as circunstâncias não permitam treinamento diário e regular, convém fazer ginástica para adquirirem as qualidades necessárias.

A ginástica deve ser adaptada para o fim de desenvolver três qualidades essenciais que a luta de ju-do exige; pois qualquer ginástica ou exercício que a auxiliem são permitidos como prática.

As qualidades essenciais são as seguintes. *Força* para suportar certos golpes, *agilidade* para desvencilhar-se dos mesmos e dominar o adversário. *Resistência* para aguentar a continuidade dos ataques e manter a violência de certas chaves. *Golpe de vista* para atacar com precisão e prever o ataque.

Para adquirir tais qualidades é necessário que se desenvolvam no indivíduo:

- a) O sistema muscular, sendo ampliada a sua tenacidade e a resistência das construções.
- b) O sistema ósseo, para corrigir os desvios e conservar a integridade.
- c) As articulações, aumentando a sua flexibilidade e resistência.
- d) O aparelho circulatório, gradativamente deve ser adaptado aos esforços prolongados.
- e) O aparelho respiratório, aumentando a capacidade vital necessária às energias despendidas na luta.

Tal preparação é indispensável, e se consegue através de um treinamento metódico e progressivo, sem precipitações prejudiciais.

CONCEPÇÃO DA LUTA

O praticante deve ter muito cuidado com as suas guardas e com o seu vislame do ataque e de defesa. Não deve expor nunca os seus pontos vulneráveis às investidas do inimigo e ter sempre em mira que o seu maior mal está em dar a conhecer o seu "fraco", pois o adversário disso se prevalecerá e o subjugará inevitavelmente. Entretanto, pode, dentro deste princípio, enganar-lo, levando a crer, por exemplo, em que um determinado ponto está o seu "fraco", quando é justamente o contrário que está o seu "forte".

É-lhe de capital importância conhecer também teórica e praticamente todos os pontos vulneráveis do corpo humano, ou pelo menos a maioria dos sistemas de defesa, a fim do que, quando golpeado, possa esquivar-se dos golpes desferidos e até mesmo transformá-los, automaticamente, num firme e irresistível contra-golpe.

Eis em síntese, como deve proceder o praticante em todos os seus encontros:

- 1) Atacar com segurança e precisão, e tão rapidamente quanto possível, todos os pontos sensíveis do adversário.
- 2) Saber como se defender de todos os golpes.
- 3) Saber localizar com segurança todos os pontos vulneráveis do corpo humano.
- 4) Não perder de vista um só movimento do adversário.
- 5) Manter as suas guardas de maneira a mais curta.
- 6) Evitar quando possível que o adversário se afaste do seu raio de ação.
- 7) Não recuar quando for alvo de um golpe seguro, mas sim empregar toda a sua destreza para transformá-lo num firme contra-golpe.
- 8) Não aplicar nunca um golpe com indecisão, mas estar certo de que é o melhor a ser aplicado na posição em que estiver.
- 9) Repetir quanto possível e de maneira a mais eficiente todos os golpes do adversário.
- 10) Neutralizar com "pegadas" firmes a resistência do adversário e subjuguá-lo decisivamente.
- 11) Não ser moroso nos ataques, nem desferi-los a cunho.
- 12) Não evitar nunca o contacto com o adversário, embora corpo a corpo, porque lhe oferece várias oportunidades de defesa, além de oferecer-lhe ocasião de aproveitar todos os recursos que a liberdade de movimentos lhe concede.
- 13) Quando atacando, deve, (incontinenti), contra-atacar com violência.

14) Estabelecer sempre contacto com o adversário e desfechar-lhe golpes que o imobilizam ou que o caem.

15) Atender que as guardas demoradas são um grave erro de tática, devido à energia nervosa que se perde.

16) Abster-se de emprego desordenado da força bruta, pois que todas as energias são necessárias no decorrer da luta.

17) Buscar os movimentos na agilidade do adversário e tirar-lhe, na medida do possível, o tempo necessário para aplicação dos golpes.

RAMOS DO JU-DO

Hoje, no Japão, o ju-do praticado em Kodokwan no Tóquio, em Butokukai, no Quilo e em outros estabelecimentos filiais destes, pode ser subdividido em três ramos principais.

- 1) Nage-waza (Lances em pé).
- 2) Katame-waza (Chaves gravadas).
- 3) Atemi-waza (Método estético já mencionada; método de atacar os pontos vitais do corpo).

Estes três ramos são subdivididos ainda em nove.

Em nage-waza, têm-se métodos de lançar o adversário ao solo por puxar, empurrar ou tropeçar com várias combinações.

As três subdivisões de Katame-waza são:

- a) Osokumi-waza ou tática de segurar o adversário ao chão para que ele não possa se levantar.
- b) Shime-waza, método de gravata ou estrangulamento.
- c) Kwansei-waza ou chaves sobre membros e junções dos braços e das pernas de tal maneira que serão quebrados ou deslocados, se o adversário não se render.

Atemi-waza consiste no método de pinçar, bater e golpear com os pés, joelhos, mãos fechadas, ponta dos dedos da mão e cotovelo, etc. Este ramo de ju-do é ensinado só para o praticante bem experimentado com classificação elevada sob a solene promessa de guardar segredo.

Vamos tratar principalmente dos primeiros dois ramos e dar breve explicação sobre o terceiro.

DEFESA EM QUEDA

Antes de executar sobre lances, deve explicar como cair, como defender o seu corpo de qualquer choque prejudicial, torcimento ou fratura causada pela queda.

O principiante precisa saber como cair, e modo de bater no chão com a palma das mãos, conforme a direção que cai, de tal maneira que os braços funcionem como se fossem mola para que a queda não se torne muito violenta.

Suponhamos o caso em que o adversário destrói por um golpe ou outro a perna direita, neste caso agarrar-lhe-á o braço direito; assim quando cair, a defesa deve ser feita pelo braço esquerdo livre, e vice-versa.

O principiante achará muito fácil praticar esta defesa, atado pelo adversário que o ataca. Porque a força da queda será ajudada pelo contendor, sómente deve aguardar o momento em que bate o chão com a mão livre. Não é ainda defesa suficiente. Deve ter cuidado com a cabeça e posição do corpo. Nunca virar a cabeça para trás, e deve inclinar o corpo para cair. O desleixo pode causar um choque violento, batendo com as costas ou a cabeça no chão.

Outro detalhe importante é o ângulo da mão e do braço em relação ao corpo. Os corpos não são exatamente iguais, só com treinamento descobre-se o ponto mais próprio para batida da palma no momento da queda.

Na defesa bem executada, é interessante de se ver o se ouvir o ruído da queda. O observador, não acostumado, assiste-se com o barulho, julga que a queda significa o contacto doloroso do corpo no chão.

Esta defesa começa a ser treinada de seguinte modo:

Sentado no chão com os braços estendidos e mãos cruzadas, volta-se para trás com a cabeça bem erguida, e, de repente, separa os braços rapidamente e bate no chão com força, tendo ambas as palmas abertas. Ao adquirir perfeitamente este modo, deve praticar a queda para trás em posição agachada ora para esquerda, ora para direita, batendo no chão com mão esquerda e a direita respectivamente. À medida que adquirir

confiança nesta queda, aumenta a força no cair até chegar ao ponto de jogar-se para trás, estando em pé. O mais difícil desta queda é uma espécie de cambalhota para frente — o "chugaeri" — e que consiste no seguinte:

Inclina-se o corpo para frente tocando com a mão direita no chão, quase cruzando a perna direita. Mantenha-se as pernas bem abertas com a joelha direita curvada, quase em contacto com a lado interior do cotovelo direito, de modo que a perna esquerda fique comprida à retaguarda. À princípio, para ter mais segurança, pode pousar levemente a palma esquerda no chão. Nesta posição vira-se para frente com o auxílio do braço direito de tal maneira que o omoplate direito toque no chão ao voltar-se de todo. Quando "chugaeri" for bem executado, as pernas param um pouco distante do ponto de partida. Toque o chão com a mão livre, como já foi descrito, ao terminar a volta.

"Chugaeri" pode efetuar-se em posição contrária com a mão esquerda, tocando o chão e o joelho esquerdo curvado, e bater no chão com a mão livre, isto é, com a mão direita.

"Chugaeri" bem efetuado é muito eficiente, e seu completo manejo dará uma excelente defesa contra a fratura óssea.

Não é preciso saber tudo antes de começar o treinamento, mas é necessário um pouco da prática desta defesa, pelo menos conhecer a queda à retaguarda antes de treinar com alguém que não seja o professor.

Caso contrário, a queda prejudicará, causando o desânimo

GUARDAS CORNETAS

(Posição para enfrentar o adversário)

Tanto como outros exercícios a adaptação da posição correta é de capital importância na prática de ju-do. Nos tempos feudais, os samurais ou os guerreiros não descuravam desta posição, mesmo na vida diária, não ficavam à vontade (mesmo quando sentados no quarto, ou à mesa)

Todos os professores de ju-do conhecem bem que um principiante assume quase inevitavelmente uma atitude desajeitada,

quando tenha uma defesa ou espere um ataque. Habitualmente inclina as costas, estende os braços de tal maneira que o adversário tem facilidade em golpeá-lo.

A posição mais eficiente na opinião dos mestres é ficar em pé com a cabeça ereta, os braços frouxamente estendidos, os pés separados e os joelhos direitos. Esta posição serve para maior possibilidade com o mínimo de fadiga — "shizentai" em japonês, ou posição natural. Entretanto, ao atacar, esta posição altera-se

Bras e perna direitos avançados chama-se "maigi shizentai" ou posição natural da direita e braço esquerdo avançados chama-se "hidari shizentai" ou posição natural da esquerda.

Em posição desta posição que se conhece como "jyutai", ou posição da defesa individual. Nestas casas, os joelhos se curvam um pouco com as pernas separadas e o corpo abaixado. Esta posição de guarda com o braço e perna direitos avançados chama-se "maigi jyutai" ou posição defensiva da direita, e braço e perna esquerdos avançados tem o nome de "hidari jyutai" ou posição defensiva da esquerda.

No ponto de vista do estilo "shizentai" ou posição natural é recomendável, mas atendendo as exigências da atual luta, há tendência em Kodokwan para mudar a posição, curvando-se um pouco, menos honra na aparência, mas mais eficiente sem ser

A guarda de toda consiste em ficar deitado de costas, mantendo a cabeça levantada, braços distendidos, antebraços flexionados, nudo em forma de cone e os dedos juntos. Uma das pernas deve estar bem erguida e um tanto flexionada, a outra deve estar firme no chão pelo calcanhar.

DESEQUILÍBRIO DAS GUARDAS

Para obter uma vitória na disputa, há três elementos essenciais que são:

A perda de equilíbrio do adversário, cuja expressão original em japonês é "kuzuru" — quebrar ou afrouxar a posição, a adaptação da posição correta, e execução eficiente dos golpes.

Em numerosas ocasiões os lances sucedem, mas os dois posições básicas, quando o adversário tem um dos pés no chão, ou quando os dois estão em movimento e se levanta do chão. O corpo do adversário que se apoia sobre o pé que está firme no solo, inclina-se, sem dúvida, para aquela direção e dá uma oportunidade de aplicar um golpe naquele lado.

As principais variações, nas quais o adversário perderá facilmente o equilíbrio, são: seja, frente direita, retaguarda direita, lado esquerdo, lado direito, retaguarda esquerda e direita.

Na primeira posição, o adversário acha-se inclinado para frente com o peso pondo sobre as pontas dos pés. Na segunda, ele está inclinado para trás com o peso sobre os calcanhares. Na terceira, inclina-se para a esquerda com a ponta do pé esquerdo à frente. Na quarta, curva-se para a direita com a ponta do pé direito para a frente. Na quinta e sexta, inclina-se para a retaguarda direita com o calcanhar esquerdo e direito respectivamente.

O método de desequilibrar o adversário chama-se "tsuriko" — o que significa puxar a manga direita e a gola esquerda do kimono do adversário para si.

Pela continuação deste esforço, o adversário perderá o equilíbrio pela maneira acima ensinada. Aplique-se, então, um golpe conveniente aproveitando o desequilíbrio do adversário.

Compreende-se por esta explicação a necessidade de prestar muita atenção aos movimentos do adversário em avançar e recuar. É uma boa idéia conservar os pés equidistantes e o tronco ereto, assim, quando o pé dominante dobrado mover-se. Se o torax mover-se em qualquer direção enquanto as pernas ficam fixas, o lutador corre o risco de cair. Mantendo a posição natural, deve lutar desequilibrar o adversário, avançando mais rapidamente enquanto ele recua, e recuando com rapidez, se

Em executar quase todos os lances em pé (tachi-waza), as atividades de ambos os braços e pernas devem ser cuidadosamente coordenadas e superpulsivamente evitado o hábito de conservar os braços rígidos.

Como dizem uns professores japoneses: "os braços servem como fios telegraficos entre as agências, informando-as constante e antecipadamente das intenções de ambos. Para este fim, o movimento e golpe da vista são suficientes"

ENSINO DE JU DO

O Ju-do pode ser estudado sob duas formas: "Uma é a prática livre entre dois (randori), e a forma em que vários golpes se demonstram pelos dois contendores (kata)"

Nas páginas seguintes veremos as mais effectos golpes do Ju-do.

É interessante aprender todos, porém, não sendo possível, é preferido aprender ao menos tres ou quatro profundamente que todos superficialmente.

Deve-se notar que a luta decide-se por poucos números de lances, chaves e gravatas. Para escolher os golpes favoritos o estudante deve considerar o seu estado fisico: estatura geral, comprimento das pernas, pés, etc.).

O QUE OS PRINCIPIANTES DEVEM OBSERVAR

Este manual mostra as mais efficientes e correctas entre os muitos golpes deste maravilhoso sistema de luta tão necessario a defesa pessoal e a educação fisica — o Ju-do adaptado em Kodokan. Vamos estudá-lo da melhor maneira.

- 1) Observar atentamente as gravuras e procurar imita-las.
- 2) Ler as narrações, e interpretá-las convenientemente.
- 3) Analisar todos os movimentos necessários à perfeita execução dos golpes, caso não tenha a assistência de um professor.
- 4) Observar que os exercícios devem ser praticados sobre esteiras, tapetes ou terreno gramado, na falta do qual se aprazido.
- 5) Em hipóteses algumas, se deve empregar a violência na execução dos golpes não só porque o Ju-do dispensa a força bruta como também porque pode ser prejudicial ao adversário.
- 6) Não praticar os golpes a cego, mas sim com critério e observação.

OS LANÇES DO JU DO

Entre as três principais divisões do Ju-do, o lance "nage-waza" é mais numeroso. Os lances podem ser subdivididos em cinco qualidades as quais são: lances por mãos ("te-waza"), em que se faz uso principalmente dos braços e das mãos para executar um lance, lances pelo dorso ("koshi-waza"), que, como sabemos, se usa o dorso para golpear, lances pelas pernas ("ashi-waza"), em que as pernas são usadas sobretudo, lances "mizutenshi-waza" que é executado pelo lutador, jogando-se de costas; lances "yokosutemi-waza" consistem em jogar-se para o lado a fim de golpear o adversário.

1) SOEI NAGE (Lance por cima do ombro ou sendo de lado).

Ação Ao executar este golpe, o adversário deve ser conduzido para a frente, puxando com a mão esquerda pelo manga direito, na região do cotovelo; é assim executado "surikomi" à frente do adversário. Se não responder avançando o pé direito, afrouxe a mão direita que está segurando o lado esquerdo do quimono e o solte por baixo do braço direito até alcançar o mesmo direito do antagonista.

A mão, com que tentou puxar, deve conservar-se ainda agarrada à manga direita. Leva-se o pé direito ao lado interno do pé direito do adversário. Volta para trás o pé esquerdo e curva o corpo rapidamente para poder levar o ombro direito embaixo do braço direito do adversário. O pé direito gira sobre o ponto até chegar ao lado interno do pé direito do adversário na mesma direcção. Se arrou, o atacante for de elevada estatura, o pé direito do véter avança para fora do pé direito do defensor para facilitar a curvatura do dorso sob o peso do adversário. Mas este modo não é eficiente. Por esta razão, este lance não é ideal para ser usado por uma pessoa alta contra um adversário de menor estatura.

Nesta posição, com as mãos em contacto com a peita e o abdômen do adversário curvo para a frente, puxam-se com ambas as mãos. Ele cairá ao solo por sobre o ombro direito. (Fig. 1)



Fig. 1

É aconselhável segurar o lado interno da manga do adversário com a mão esquerda assim, ele não poderá achar oportunidade para aplicar o estrangulamento, tendo o seu braço direito por trás, no momento de levantar o corpo a força do dorso e puxá-lo com as mãos.

Há diversas variações de "umi-nage". Por exemplo, a praticante, com os cotovelos flexionados, pode levar o cotovelo direito para baixo do braço direito do adversário sem afrouxar a mão do lado esquerdo dele; também, o cotovelo direito pode ser introduzido por baixo da axila direita do adversário, segurando-o pelo lado direito com sua mão direita. Porém, a forma mais correta e eficiente é aquela que já foi escrita.

11) DEASHI. BARABI (Lance por calcamento).

Ação: Se acaso segurar o adversário em posição natural da direita (segurando respectivamente o lado esquerdo e o cotovelo direito pela manga com a mão direita e esquerda), observe atentamente os movimentos das pés do adversário enquanto tira o peso para a frente.

Aproveite o momento em que ele levar o pé direito para a frente e um pouco mais para esquerda, que é usual, de tal maneira que as pernas dele fiquem atravessadas, antes que ele possa mudar o péso completamente sobre o pé direito. Neste instante levante com a mão do arto pe esquerdo e com a direita o cotovelo puxando o corpo dele para o lado de seu lado esquerdo. Se o golpe for bem aplicado, ele cairá ao solo. (Fig. 2)



Fig. 2

Evite qualquer natureza de ação violenta, como dar pontapé, e não use o lado interno do tornozelo, mas a sola do pé, do contrário causará dor e machos.

Julga-se talvez que este golpe contra o tornozelo dêra ser aplicado com muita força como um pontapé. É um erro. Se aplicado no momento oportuno, pouca força é suficiente para derrubar o adversário.

Este lance pode ser aplicado contra o tornozelo esquerdo, em caso inverso, isto é, quando segura o lado direito e o cotovelo esquerdo respectivamente com as mãos em posição natural da esquerda e quando ele avança o pé esquerdo na direção do próprio pé direito, ficando os dois pés cruzados. Nesse momento, pode atacar com a sola do pé direito o tornozelo externo do pé esquerdo do antagonista, puxando-o em direção à sua direita com as mãos.

"Desahilarai" é simplesmente um dos "lançamentos" pelo tornozelo que exemplifica os princípios do judô.

Em todos os golpes desta natureza, o ponto crucial é aguardar o momento exato da aplicação da sola do pé contra o tornozelo, no menos de um segundo antes do avanço ou recuo do adversário, no momento em que o peso do seu corpo está sobre um dos pés, inclinándose àquela direção.

III) UKGOSHI (Lance pelo dorso).

Ação: O modo habitual para aplicação desse golpe é puxar o lado da gola esquerda do adversário com a mão direita (aplicar "tsurikomi"), obrigando-o a inclinar-se para a frente sobre as pontas dos pés. Neste momento largue-se a mão direita da gola esquerda, colchando-a no velar da cintura do adversário, volte-se o corpo até o pé direito chegar ao lado interior do pé direito do adversário com as pontas dos pés na mesma direção; torcer o dorso para a esquerda puxando ao mesmo tempo com a mão esquerda o braço direito do adversário. Com essas ações combinadas poderá lançar o adversário ao solo, quase à sua frente.

Não somente seu dorso, mas também a parte média das costas deve ficar em contacto o quanto puder com a peita o o abdômen do adversário.

A figura 2 mostra este golpe aplicado ao lado oposto em "kiai" ou forma quando o adversário tentava dar um golpe com a mão direita fechada em sua cabeça.

Como demonstra a figura, puxe o braço esquerdo na cintura da vítima. Segure o antebraço esquerdo do adversário pelo lado externo com a mão direita; vulte seu corpo para a direita, assim o pé esquerdo chegará ao ponto interior do pé esquerdo do adversário com as pontas em igual direção.



Fig. 2

Na execução do "ukigoshi", como o nome explica, a força não ser empregada pelo dorso a fim de derrubar o adversário, sendo auxiliado com o puxar do braço.

O contacto apertado das costas no peito e abdômen do adversário deve ser feito sem abalar o corpo. Pelo contrário, se não inclinar um pouco para trás, não poderá torcer o dorso com a eficiência necessária. Ao segurar a cintura do adversário com o braço esquerdo (ou direito conforme a posição), não se deve

jogar o cinto em qualquer parte do seu corpo, mas aperta-lo bem contra o seu próprio corpo com a força do ante-braço

IV) UGOSHI (Lance maler pelo dorso)

Ação Este lance emprega-se quando o adversário está em posição defensiva (jigotai) de direita ou esquerda.

Suponha que ele esteja em posição defensiva de direita com o braço e a perna direitos avançados, e os joelhos pouco curvados, coloque sua mão direita por baixo do braço esquerdo dele, segurando-o firmemente por trás na região da cintura. Faça como se fôsse levá-lo, e ele se inclinará inconscientemente para a frente sobre a ponta do pé. Aproveite esta ocasião para abalar o dorso à direita, dê um passo com o pé direito, e gire este pé à esquerda de tal maneira que fique ao lado com o pé



Fig. 4

para ele ao pé direito dele, com as pontas dos pés na mesma direção. Ao mesmo tempo, junte as costas e miste perto possível do

peito e do abdômen do adversário. (Fig. 4). Segure o braço direito com a mão esquerda como no golpe anterior; assim poderá destruí-lo ao levantar-se, torcendo o tronco. Ao mesmo tempo puxe o outro braço.

V) HARAIGOSHI (Lance com flexão da coxa)

Este golpe, embora não seja muito o interessante, não encontrará dificuldade em aplicá-lo, se estudar os golpes anteriores. Na forma (kata), este lance segue o "ukigoshi".

Ação Aproximam-se ambos e seguram-se na posição de direita (migi-sukentai), isto é, segurar o lado da gola esquerda e o braço do adversário respectivamente com a mão direita e esquerda. Nesta posição, afaste-se dois passos, quebrando a posição do adversário para sua frente direita e no terceiro passo abale ligeiramente o corpo e volte para esquerda a fim de levar a nádega direita em contacto com o seu abdômen. Simultaneamente estendendo a perna direita para o lado exterior da perna direita do adversário, enquanto a mão direita aperta as costas dele por baixo da axilla esquerda, segure-o fortemente até obrigá-lo a inclinar-se para a frente, passando todo o peso na perna esquerda, levante o pé direito e a nádega um pouco, flexionando rapidamente com força o lado externo da coxa direita do adversário e pela sua coxa direita, lance-o ao solo. Enquanto praticar este movimento, a mão esquerda, que ainda está segurando o braço direito do adversário, deve ser levada à cintura, do lado esquerdo, combinando estes dois movimentos o quanto possível.

A torção da nádega neste lance efetua-se como no caso de "haraigoshi". A pequena diferença é que a cintura, nesta ação, não fica tão profundamente introduzida como no golpe de "ukigoshi", por isso não acredita o mesmo grau de força para virar.

Em treinamento livre, o momento mais favorável para se empregar esse golpe é quando se obriga o adversário a inclinar-se para a frente direita por meio de "tsurikomi" ou quando ele se colocar em tal posição por imprudência.

VI) TSEI'BIKOMI-GOSHI (Lance por levantamento da dorso).

Ação: Em forma (kata), os dois adversários seguem-se na posição natural da direita (magi-shizentai). O atacante afasta-se dois passos, puxando o adversário consigo. No terceiro passo, se ele, em vez de inclinar para a frente, como no caso do "ha-raigoshi" sem "nigushii" Que deve então fazer? Não afrouxe as mãos que seguram, nem se ajuda. Volve o corpo para esquerda (Fig. 5), com os pés à frente do adversário, colocando-se na



Fig. 5

mesma direcção; curve o tronco quanto possível até chegar um pouco abaixo dos joelhos do adversário e levante-o súbitamente, puxando-lhe para baixo o braço direito com a mão esquerda, derrubando-o para a frente.

Em treinos livres (randori), aplica-se este golpe de melhor modo, quando seu adversário tenta resistir ao puxão "tseibikomi", inclinando a parte superior do corpo para trás a fim de defender-se do lance do "nigushii".

VII) TOMOENAGE (Bulão ou lance em circular).

Este lance é familiarmente conhecido como "stomach throw", ou "sutemi" em japonês, ou lance de jogar-se a si mesmo.

Ação Em kata ou a forma, os dois adversários estão em posição natural da direita (magi-shizentai). Largue-se o manga do adversário, segure os lados da gola com ambas as mãos. Empurre-o um pouco e ele recuará, puxando-o. Após ter avançado alguma passos ele reagirá empurrando. Neste momento, coloque o pé esquerdo entre os dois pés dele, e, utilizando a própria força que ele empregou, tente levantá-lo ligeiramente, fazendo-o inclinar para a frente.

Com o rosto de costas, segurando-o ainda firme com as mãos, e com as costas convenientemente curvadas. A planta do pé direito deve ser enclavada simultaneamente sem violência contra a parte baixa do abdômen do adversário, tendo o joelho ainda curvado. Empurrando e levantando súbitamente esta perna (Fig. 6), arremesse o adversário no ar, ele cairá de costas fazendo meia volta a pouca distância da sua cabeça.

O que é muito importante neste lance é que a perna direita há de se levantar no momento de deixar-se no chão, assim a planta do pé poderá ficar bem contra o abdômen do adversário enquanto suas costas tocam o solo.

Tem-se cuidado para não usar força violenta, quando se colocar a planta do pé no abdômen para não causar prejuízo ao adversário. O ponto de contacto é um pouco abaixo do umbigo.

Em treinos livres, não é preciso pegar os lados da gola do quimono. É igualmente correto pegar o lado da gola e manga, ou ambas as mangas, conforme as circunstâncias. O principal é pegar de tal maneira que o adversário não se possa mover

livremente ou escapar antes de puxá-lo e levantá-lo no ar pela planta do pé. Quando cair, dirija sua cabeça um pouco para o lado direito a fim de evitar o encontro com a cabeça do adversário.



Fig. 6

VIII) HIZA-GI RUMA (Lance aplicado contra o joelho)

Compreende-se que em treinamento livre (randori), não há regras fixas como na forma (kata) para segurar o adversário.

Ação: Pegando-se mutuamente em posição natural da direita, o atacante deve se esforçar para desequilibrar para a frente direita o adversário. Quando sentir que o pé do competidor está sobre a perna direita, coloque brandamente a sola do pé esquerdo no lado externo do joelho direito do adversário (Fig. 7). Inclina-se para trás com ligeira torção do seu lado esquerdo, e

ao mesmo tempo puxe a manga direita para o mesmo lado, erguendo a mão direita que está prendendo o lado esquerdo da gola.

Se o golpe for bem aplicado, o adversário voltará a perna direita e cairá de costas.



Fig. 7

É a única posição possível atacar a perna esquerda do adversário apesar de estar em posição natural da direita. Se ele negar a sua tentativa de quebrar a posição para a frente direita e tentar puxar-lhe para trás, se deve, então, afrouxar a mão de lado esquerdo da gola, passando-a rapidamente para o meio da manga esquerda ou para cima do cotovelo, e puxar para sua frente direita, assim que ele levar o pé esquerdo para frente. Simultaneamente aplique-se a sola do pé direito no lado externo do joelho esquerdo dele.

A diferença é ter sua mão esquerda ainda segura à manga direita do adversário. Esta mão não ajudará muito o puxão à esquerda do inimigo, pois a maior força provém da combinação da mão direita com o tronco.

Este lance pode também ser aplicado contra o joelho esquerdo do adversário em posição natural da esquerda.

A vantagem deste golpe é prevenir o contra-ataque do competidor.

IX) OSOTOGARI (Golpe contra a coxa)

Este é outro muito útil na disputa do ju-do. Pode-se aplicar em ambas as lados do antagonista.

Ação: Quando o adversário for levado ou forçado a perder o equilíbrio para a frente direita ou atrás, será uma oportunidade para tentar este golpe. Move-se o pé esquerdo para esse lado, um pouco adiante da linha do pé direito do adversário, e muda-se o peso para este pé, curte-se ligeiramente a perna direita, levando-a para a frente e retesando-a; arremessar o lado externo da coxa desta perna contra o lado de trás da coxa direita do adversário, levantando-o com o braço direito e puxando-o com o braço esquerdo; derrubando-o assim ao solo.

A prática ensinar-lhe-á o melhor lugar onde colocar o pé em relação ao lado do adversário que se pretende atacar. O pé deve ficar firme, se as pontas ficarem muito viradas, perderá o equilíbrio quando atacar e reterguarda da coxa do adversário.

É bom segurar o adversário bem perto e forçá-lo a mudar o peso do pé direito para o esquerdo, no caso de atacar com sua coxa direita e vice versa.

É um erro comum dos principiantes atacar à distância, pois perde muita força ao inclinar-se para a frente.

X) HANEKOSHI (Lance por levantar o dorso).

Este é um dos mais esplêndidos e difíceis golpes do ju-do. Porque a execução feliz deste lance depende da bela combinação dos movimentos das mãos, pernas e tronco.

O treinamento e muito de exercícios para alcançar a perfeição deste golpe.

Ação: Em posição natural da direita, como resultado de puxar o lado direito do adversário com a mão esquerda, ele inclinara para a frente direita com todo o peso do corpo sobre o pé direito. No momento em que ele levar o pé esquerdo para a frente para recuperar o equilíbrio, deve ser aplicado o golpe.

Abaixa um pouco e dirija o levante o adversário com a mão direita que prende o lado esquerdo da gola; dobre o joelho direito colocando o lado externo contra os joelhos do adversário. Segure firme a manga direita com a mão esquerda puxando simultaneamente para baixo. (Fig. 8)



Fig. 8

O joelho direito deve ser levantado em combinação com o dorso; se estes movimentos forem exatamente efetuados, o corpo do adversário será levantado do solo e arremessado à sua frente.

XI) ECHIMATA (Lance pela costa interna).

Este é dos mais perigosos lances do ju-do. Os principiantes devem ter muito cuidado em executá-lo, porque a queda não é somente rápida, mas também, devido à posição em que cair, há muita probabilidade de bater a cabeça no solo sem poder praticar a defesa com o braço.

Ação. Estando ambos em posição natural da direita; em vez de puxar ou empurrar o adversário para desequilibrá-lo, deve arrastar-lhe o tornozelo interno do pé direito com a sola do pé direito. O adversário perderá o equilíbrio e mudará o pé (que estava sobre os dois pés) para o pé esquerdo, evitando assim uma queda ou tropeção, sem perda de tempo, neste instante, agache-se com a mesma perna (cujas sola do pé arrastou o tornozelo) a



Fig. 9

perna esquerda do adversário pelo lado interno na região do joelho pela retaguarda, de tal maneira que as duas pernas fiquem cruzadas pelos lados de trás dos joelhos. (Fig. 9).

Puxe a perna para sua direção, juntando a ação de empurrar o adversário com ambas as mãos que o seguram. Ele cairá para trás violentamente sem ter tempo de afastar as mãos que seguram sua manga e o laço da gola, a consequência é cair de costas.

XII) RIZAOTOSHI (Lance por sobre o Joelho).

Ação. Quando ambos estão em posição natural da direita, o atacante recua duas passadas, e, no terceiro, ajoelha-se sobre a perna esquerda e o oponente erguido, colocando a perna direita bem curvada ao exterior da perna direita do adversário. No mesmo tempo, puxe o adversário com ambas as mãos sobre a perna direita curvada. (Fig. 10).



Fig. 10

Ele tropeçará sobre esta perna, caindo para outro lado. Neste lance, são essenciais os movimentos simultâneos de ajoelhar-se e de puxar o adversário com ambas as mãos.

VIII SOTOMAK KUMI

Este pertence à classe mais violenta dos golpes, deve ser aplicado cuidadosamente pelos principiantes para não prejudicar o adversário.

Ação: A oportunidade favorável para execução deste lance aparece quando o adversário está inclinado para a frente e estendendo a mão para pegar o lado esquerdo da gola ou o ombro.

Quando o adversário estiver em posição natural da direita sem impor muita força, ele obedecerá ao puxar em sua direção, e se curvará um pouco para a frente. É então, que deve puxar com força para junto de si o corpo do adversário, segurando-o com a mão esquerda pela parte inferior da manga direita. Avan-



Fig. 11

çando o pé direito ao lado direito do pé direito do adversário com a distância de um pé (Fig. 11), volta-se rapidamente para a esquerda, passando ao mesmo tempo o braço direito ao redor do cotovelo direito do adversário pelo lado de fora. Então, move o pé esquerdo colocando seu lado esquerdo quanto possível contra o

lado direito dele. Nessa posição vantajosa, role para direita estando do mesmo lado assim o adversário, enrolado ao redor do seu corpo, será atirado violentamente ao solo, de jogar o corpo para o lado direito, apertar bem o abdômen ou lado do adversário às duas costas.

XIV) OSOTO-OTOSHI

Este golpe parece ter semelhança com Osotigari (lance 9), mas na verdade, existe uma diferença fundamental entre os dois lances.



Fig. 12

Ação: Neste lance, segurando o adversário em posição natural da direita, sua intenção deve ser desequilibrá-lo diretamente para trás, não para a direção do lado direito dele. O momento oportuno para golpear é quando ele desentesa sobre o calcanhar direito. Neste momento, leve o pé esquerdo para a frente ao lado interno dele, incline a perna direita, levando-a com o joelho curvado ao lado direito do adversário (Fig. 12); então, endireitando rapidamente o joelho, leve a perna à retaguarda da coxa di-

reita dele, fazendo-o perder equilíbrio e empurrando-o com a mão direita e puxando-lhe o braço direito para si com a mão esquerda.

XV) OSOTOORI MA

Este golpe assemelha-se superficialmente com o "kosoto otoshi" acima descrito; diferencia-se em alguns pontos.

Ação Se os dois adversários estão segurando com a posição natural da direita, o momento para executar este lance é quando a posição do adversário perde o equilíbrio, se inclinanda para trás um pouco à direita, tendo o pé sobre as calcatinhas. Como no caso de "osoto-otoshi", coloque o pé esquerdo um pouco à



Fig. 13

direita do pé direito do adversário, pondo o pé neste pé, leve o pé direito atravessando ambas as pernas do adversário pela retaguarda com a parte de trás da coxa contra a retaguarda da coxa direita e a barriga da perna esquerda do adversário. (Fig. 13)

Com o esforço combinado de ambas as pernas e mãos, procure golpear o adversário pelas costas. É um poderoso lance quando bem aplicado. Deve ser usado com prudência contra os adversários.

XVI) TESQI RA

Um lance peculiar ao Jiu-do. Efectua-se sem tocar o corpo do adversário.

Ação Ambas conservam-se em guarda em pé. O atacante salta, colocando a perna esquerda a altura da cintura do lado frontal, e a perna direita para trás da coxa próximo à região da



Fig. 14

torso dele. O adversário ataca e prende a parte inferior do adversário com ambas as pernas, como se fizessem uma tesoura. (Fig. 14). Com este movimento cai no chão, sustentando o corpo com o braço direito curvado. Feito isso rapidamente, faça pressão contrária com as duas pernas, ou empurre a cintura para trás com a perna esquerda, ao mesmo tempo, puxe a coxa para frente com a perna direita. O adversário perderá o equilíbrio e sairá de costas.

A condição favorável para aplicação deste golpe é quando o pé do adversário estiver nos calcantões, inclinado um pouco para trás. É necessário tomar a posição ao lado direito do adversário antes de entesourá-lo.

Pode aplicar este golpe do lado contrário. Neste caso, a perna direita flexa à região da cintura e a perna esquerda atrás da coxa do adversário. Sustenta o seu corpo com o braço esquerdo curvado.

Podemos concluir as seleções de lances sem explicar o contra-ataque (katahi), porque, com um pouco de prática, os alunos compreendendo instantaneamente que não podem inutilizar o ataque do adversário, se não lhe anteciparem o intento. Se uma vez um ataque for antecipado, o defensor pode livrar-se, mudando rapidamente o pé do corpo ao pé desocupado, e ainda terá oportunidade para um contra-ataque.

GOLPES NO SOLO (NE-WAZA)

O termo "ne-waza" conta toda espécie de ataque e defesa realizada em posição deitada, mas isto não significa a posição desmontada no solo. Quase todos os golpes de "ne-waza" seguem-se após exceção de "tachi-waza" do qual já expliquei no capítulo precedente. A definição mais própria de "ne-waza" os golpes no solo é "katami-waza" que seria definir como o método de segurar ou enganchar o corpo do adversário. Estes métodos podem ser ainda subdivididos nas três categorias seguintes: "Osae-komi-waza" que segura o adversário no solo durante certo tempo, de tal maneira que ele não se pode levantar; "chime-waza" ou métodos de estrangulamento; e "kwanivelu-waza" ou chave, ou métodos de causar ao adversário dor insuportável ou fratura das juntas e dos nervos.

OSAEKOMI WAZA

1) KANISHIHO-GAMATE (Engancho de quatro lados da parte superior do corpo).

Ação: O adversário deita-se de costas. Ao aplicar este método, deve-se tomar a posição de cócoras atrás da cabeça do adversário com os joelhos perto deste último, coloque os braços por baixo dos braços dele até segurar o cinto todo a laço, (Fig. 15). Colocando a cabeça fortemente no peito e o peito contra a cabeça do adversário, estendendo os joelhos, e abastecendo-se e durando o quanto possível.



Fig. 15

Nesta posição principal e básica mostrará variações os movimentos conforme os esforços do adversário para escapar-se. Se ele tentar levantar um dos ombros, deve pressá-lo para baixo com o peito, se ele se move pela cintura, deve utilizar ambas as mãos para segurá-lo, quando for preciso. Deve estar pronto para mudar a direção da parte inferior do corpo, de acordo com a mudança que o adversário fizer.

Procure não manter muito duramente o corpo, nem empregar força inútilmente contra as partes em que não há o perigo; cederá a toa, e dará boa oportunidade ao adversário para escapar-se.

Defesa. Com a mão esquerda, pegue o ombro esquerdo e com a mão direita, o lado direito do cinto do adversário, entenda o pé direito para o lado direito, tente firmar-se no solo. Então, torcendo o tronco para a esquerda e conservando o pé como uma alavanca, simultaneamente puxe o adversário com a mão esquerda e o empurre com a mão direita tentando derrubá-lo de costas. Se não fizer muito sucesso nesta tentativa, poderá levantar-se imediatamente.

Outro método consideravelmente cruel é levantar ambos os pés para colocá-los atrás da gola do adversário e deste modo, apertá-lo súbitamente.

II) YOKOSHIMO-GATAME (Chave das costas).

Este método pode-se aplicar de qualquer lado do adversário que se deita em cruz contra o seu corpo.

Ação: Por exemplo, ataque do lado direito do adversário. Ao acercar-se ao oído, deve meter-se o joelho esquerdo bem embaixo do braço direito do adversário, e então apertar-lhe com o joelho direito a região abdominal. Estenda o braço direito por entre as pernas do adversário até pegar a parte de trás do cinto com o dedo polegar acima, ou também simplesmente poderia passar sobre o seu corpo com o cotovelo no chão perto da nádega esquerda, com a mão estendida e pulso abaixado para baixo. No primeiro caso, o braço esquerdo deve passar sobre o ombro direito, por baixo do pescoço do adversário até agarrar a parte traseira da gola (Fig. 16). Em segundo caso, o cotovelo esquerdo deve passar por baixo do braço esquerdo do adversário até pegar o lado esquerdo do cinto. Ambos os modos podem ser aplicados.



Fig. 16

Enforce-se sempre para conservar os joelhos o mais perto possível do corpo do adversário. Assim ele não poderá usar livremente a mão direita.

Se não tentar torcer o corpo ao lado esquerdo a fim de fazer-lhe rodar, deve oprimi-lo com o abdômen, se for necessário estender a mão direita para frente para aguentar a tentativa do adversário para deslizar.

Devem ser coordenados os movimentos de seu corpo com os dos joelhos e dos braços a fim de frustrar-lhe de qualquer lado a tentativa de levantar.

Defesa. O método seguro para livrar-se desta chave preliminarmente é pôr a maior força nos ombros e pés para levantar, elevar ligeiramente o dorso e baixar o súbitamente caindo o corpo vigorosamente para direita, deixando o espaço entre o dorso e o peito direito do adversário. Após tendo esta vantagem, curar o joelho direito, colocando-o no espaço. Com esforço deste joelho e das mãos, poderá conseguir repeller o ataque.

Pode também aplicar a mão esquerda ao ombro esquerdo e a mão direita à cintura esquerda do adversário, e arrastar-se ao lado direito dele.

Talvez assim possa livrar-se.

III) KESAGATAME ou HONGUESA

É conveniente aplicar esta chave quando estiver ajoelhado ao lado do adversário deitado com o rosto voltado para cima.

Ação. Inclina-se de modo que o dorso direito fique em bom contacto com a cintura do adversário. Então passe o braço direito ao redor e por baixo do pescoço até segurar-lhe o ombro direito pela tábica; pegue o braço direito com a mão esquerda e puxe-o apertadamente sob o braço esquerdo. Não largar o braço, acurte-o o que se convier.

Sua perna direita fica naturalmente curvada com a coxa mantida ao lado direito bem perto do adversário e a perna esquerda fica estendida para a esquerda com o joelho voltado para o lado interior. Aplique a força no ponto em que o adversário tenta levantar. Deve estar sempre pronto para rápida modificação da posição das pernas para impedir o esforço da vítima para livrar-se.

Defesa. Torcer o corpo para o lado direito o mais longe possível e segurar com o calcanhar esquerdo a parte traseira da junta do joelho esquerdo do adversário pelo lado interior. Pegar com a mão esquerda a frente do cinto, assim sacudindo súbita e violentamente para o lado esquerdo, procure derrubá-lo sobre o seu corpo. Desta maneira poderá levantar, e agarrá-lo por sua vez.

IV) USHIRO-GUESA

Ação: Realize-se voltando as costas ao adversário (do lado direito), pois o lado esquerdo de seu corpo toca ao lado direito dele quase obliquamente. O cotovelo esquerdo deve tocar bem embaixo do braço esquerdo do adversário, enquanto a mão direita segura-lhe o cinto pelo lado esquerdo e a mão direita pega também o cinto pelo lado direito. Estenda a perna direita para trás e curve um pouco para frente.

Defesa: Para livrar-se, tente empurrá-lo na direção da cintura com a mão esquerda sobre o ombro esquerdo dele e em seguida torcer o corpo para a direita, tentando levantar-se.

V) KATAGATAME (Enganche do ombro)

Ação: Nesta chave, a posição das pernas e do torso ficam bem iguais em relação ao adversário como em "Kasagatame" (5.º golpe) já descrito. A mão direita passa por baixo do pescoço dele por sobre o ombro esquerdo. Entretanto, em vez de segurar-lhe o braço direito em baixo do seu braço esquerdo, deve introduzir a mão esquerda por trás do ombro direito até pegar sua própria mão direita que está em baixo do seu braço esquerdo; deve introduzir a mão esquerda por trás do ombro direito até pegar a sua própria mão direita que está em baixo do



Fig. 17

pescoço. Então, colocando a cabeça contra o lado direito da cabeça do adversário, poderá assim enganchar o braço direito dele ao lado do seu pescoço e também a face direita do adversário. (Fig. 17)

O ataque se dá por cima e varia em curvas a perna direita tocando a dele no chão como o modo de sentar do japonês (e a perna esquerda estando estendida para esquerda e o rosto inclinado para a frente).

Defesa: O ataque deve proceder do mesmo modo que no caso de "Kasagatame"; deve pegar a frente do cinto do atacante com a mão esquerda, curvar a perna esquerda sobre a perna esquerda dele e tentar pegar-lhe a parte traseira da junta do joelho pelo lado interno com o cotovelo. Então, conseguirá inserir o joelho para baixo do lado direito do dorso do adversário e empurrar e torcer o próprio corpo para a direita. Se reagir, controle-o até poder virá-lo para a esquerda sobre seu corpo.

Se este enganche for bem aplicado, embora seu adversário seja superior em força e em tática, raramente conseguirá escapar.

SHIME WAZA (ESTRANGULAMENTO)

I) NAMI JIME (Cruz normal)

Ação: Deve montar sobre o adversário, prostrando-o pelas costas, comprimindo-o fortemente com ambas as mãos. As



Fig. 18

mãos cruzam-se na garganta da vítima com as palmas para baixo ao redor do pescoço dela até poder segurar a parte de trás do gola. (Fig. 18)

Deste ponto, puxe as mãos para seu lado, abrindo os cotovelos; aperte gradualmente a pressão contra ambos os lados do pescoço, inclinando o corpo bem perto da vítima.

A princípio, não achará fácil, mas, aos poucos, intuitivamente vai encontrando lugares contra os quais a pressão será mais eficiente.

Defesa: A defesa contra este estrangulamento depende do grau do primeiro ataque do adversário. Se puder aguentar alguns segundos, o melhor modo é tentar desalojá-lo, pois está montado no seu peito, passando-a para direita ou para esquerda, e, de repente, com força, balance o tronco. Se tal processo de estrangulamento for bem aplicado, é bastante colocar suas palmas entre os pulsos do atacante a fim de aliviar a pressão, e feito isso, afastá-lo do seu peito.

II) KATAJUJI (Meio cruz).

Ação: Ataque o adversário pela mesma posição com o estrangulamento precedente. Com a mão segure a gola dele em agarramento natural o mais atrás possível, enquanto que com a outra mão pegue também a gola de trás com a palma para cima. Tome cuidado que a mão, que pega com modo natural (com a palma para baixo), passe sobre a outra. Assim deve puxar com força a gola com a mão esquerda, enquanto a mão direita aperta o pescoço abaixando vagarosamente o cotovelo.

Defesa: Técnica defensiva contra este estrangulamento são quase iguais as de "Namiuji".

III) GYAKUJUJI (Cruz inversa)

Ação: Como o nome explica, o agarramento ao pescoço do adversário deve ser efetuado com as palmas para cima e as mãos em cruz que peguem a gola do adversário o mais atrás possível. Segurando com força e estendendo os braços ligeiramente para os lados exteriores, aperte com as mãos fechadas os lados do pescoço mais que a garganta.

Esta técnica do estrangulamento é considerada realmente como sendo mais eficiente que as demais, e pode-se aplicar algumas vezes ao adversário em pé, porém, é mais eficaz quando ele está deitado de costas.

há diversas variações desta técnica. Muito recomendável é a seguinte:

Montado no adversário, rode para um lado, após ter aplicado gravaia, ao mesmo tempo aperte-lhe o dorso entre suas coxas com as pernas fechadas.

Defesa: É quase igual ao "Namiuji", entretanto, se for aplicado fortemente, é um dos mais difíceis para resistir.

Se esta gravaia for aplicada em pé, endireite a palma direita e aperte a ponta do dedo mínimo contra a junta do cotovelo (sempre esquerdo) — lado externo da junta — como se fosse cortar. Assim a mão esquerda dele afrouxará.

IV) DO-JIMO (Aperto do tronco).

Embora seja proibido este golpe pelo Kodokwan, não se por prejudicar o adversário como também por ser intrinsecamente imperfeito, não há razão para não ser empregado em luta verdadeira. Pode ser empregado vantajosamente quando estiver sob o adversário e ele tentar conservá-lo preso.

Ação: Prenda o abdômen do adversário entre suas pernas, com as pés atravessados atrás, e os lados internos das juntas dos joelhos agarrando e apertando o tronco, ao mesmo tempo segure ambos os lados da gola dele, preferindo o agarramento inverso, assim não poderá mover-se livremente ou talvez possa operar combinação de estrangulamento com a pressão do tronco.

Caso se trate de um adversário, cujos músculos abdominais não estão fortemente desenvolvidos, este golpe será um caminho fácil para a vitória.

Defesa: Para se livrar deste agarramento, tendo virado o corpo lateralmente, coloque um braço entre seu corpo e uma perna do adversário, e atente a pressão das pernas; elas se for longas, de modo que o agarramento das pernas não produza bom resultado, poderá abaixar depressa, e levantar as coxas do adversário, enterrando seus cotovelos contra elas com forte pressão para fora. A dor causada por esta pressão obriga-lo a afrouxar o agarramento, então poderá se levantar.

V) HADAKA-JIME (Estrangulamento a nu)

Este método aplica-se ao nu, quando o quimono

Ação: De diversos modos aplica-se esta gravata. Geralmente executa-se por detrás do adversário, firmando-se sobre o joelho (o joelho esquerdo), se agarrá-la com o braço direito. Põe este braço ao redor da garganta e ombro esquerdo do adversário por trás. Até pegar seu próprio braço esquerdo, enquanto oprimir a parte posterior da cabeça com a esquerda. Combinados os movimentos da mão direita com a pressão e com a mão esquerda contra a parte de trás da cabeça, poderá estrangulá-lo entre seus braços. (Fig. 19)



Fig. 19

Outra forma muito rápida e efetiva desta gravata é passar o braço direito através da garganta da vítima por trás com a palma da mão voltada para baixo e assim agarrar a própria mão direita com a esquerda cuja palma deve estar voltada para cima. Então, aperte o lado esquerdo da vítima para a direita com o lado direito da sua cabeça e da face, isto em direção contrária à pressão do braço direito que envolve a garganta.

to, pelo contrário, passar a mão e braço enquanto atravessando a garganta do adversário por trás, precisa pegar a própria mão esquerda com a mão direita e apertar o lado direito da cabeça contra a pressão do braço esquerdo.

Estas formas de estrangulamento aplicam-se comumente quando o adversário está em posição sentada.

Defesa: A defesa não é fácil. Tente aliviar a pressão, puxando o braço estrangulador para baixo com as duas mãos e reclinando o dorso para trás para poder colocar o corpo em baixo do atacante.

VI) OKURI ERI (Estrangulamento com a banda)

Esta forma de estrangulamento aplica-se também por trás do adversário sentado.

Ação: Passando o braço direito sobre o ombro direito do adversário, segure o lado esquerdo da gola em apertamento natural, isto é, com a palma para baixo, enquanto o braço esquerdo passa por baixo do braço esquerdo do adversário até agarrar a frente direita da gola. Leve suas mãos gradualmente para perto da garganta, puxando o adversário para trás até estrangulá-lo.

Defesa: É quase igual a "Hadaka-jime". Tente encostar o corpo para trás e tirar a cabeça que está colocada entre o braço direito e o peito do adversário.

VII) SODEGURUMA (Estrangulamento por meio da gola)

Este é um método ingênuo de estrangulamento, igualmente aplicado por trás do adversário sentado.

Ação: Passe o braço esquerdo por sobre o ombro direito do adversário até poder agarrar a frente esquerda da gola com o seu dedo polegar, conservando dentro; puxe esta parte da gola para cima para o ombro direito dele. Então, pegue com a mão direita o ombro esquerdo próximo da gola de modo natural. Não segure com muita força, mas tente enlaçar a ponta do quimono ao redor dos seus braços. Se puxar o adversário deste ponto para trás com força, ele será logo sufocado.

Defesa. Tome a frente esquerda da sua gola com ambas as mãos exatamente por baixo da mão esquerda do atacante e puxe vigorosamente para baixo ao longo do peito.

VIII) KATAHA-JIME.

Aplica-se também contra o adversário sentado.

Ação: Passe o braço direito por sobre o ombro direito do adversário até pegar o lado esquerdo da gola de modo natural. O braço esquerdo fica introduzido por baixo do braço esquerdo dele até chegar à parte um pouco em cima e atrás do pescoço. Então, ante direito, puxe-o para trás com o braço direito e simultaneamente empurre-o para a frente com o braço esquerdo. Essa pressão conjunta o estrangulará. (Fig. 20)



Fig. 20

As gravatas precedentes representam os principais métodos de estrangulamento, que os alunos do Kodokan praticam comumente. Não é preciso dizer que há tantas variedades n'elas

destas formas básicas de estrangulamento que a experiência faz os alunos improvisar.

KWANSETSU-WAZA OU OYAKU (CHAVE SOBRE OSSOS E JUNTURAS)

I) OYAKU-YLBI (Torseção do dedo).

Este é um dos mais simples "Kwansetsu-waza"

Ação: Pegue os dedos da mão esquerda do adversário com sua mão direita por trás, e vire a palma do adversário com sua mão direita para cima. Então levante vagarosamente a mão com um movimento que curve os dedos da vítima para baixo. Causará assim dor aguda, e se insistir, poderá deslocá-los.

Defesa: Melhor defesa contra este golpe é curvar o dedo polegar até tocar a palma, e tentar escavar a palma virando todos os dedos para dentro; depois abaixar a mão e curvar o pulso para o lado interno. Vê-se logo que este golpe deve se efetuar no pé.

II) KOTE-HISHIGI (Chave do pulso)

Nº 1. Esta chave pode facilmente ser executada quando o adversário segurar-nos a gola ou a garganta com uma ou ambas as mãos.

Ação: Suponha que ele segura com a mão direita segure a parte traseira desta mão com ambas as mãos, cujos dedos apertam-se de tal maneira como se cerrasse a mão do adversário com agarramento firme e forte. Nesta posição, torcendo a mão dele para o lado com força (para seu próprio lado direito), ao mesmo tempo recue o pé direito, e vire o corpo para direita.

Se a ação for bem praticada, achar-se á quase automaticamente segurando o braço do adversário por baixo do seu próprio braço, torcido em tal extensão que a palma de mão da vítima fica voltada para cima, poderá então torcê-la para sua direção, assim provocando dor violenta. Ainda mais, se segurar o braço dele de modo correto, a pressão do braço esquerdo causará também a dor no cotovelo direito. A eficiência desta chave aumenta à proporção do inclinamento para trás com o pé do

corpo contra o tronco curvado da vítima. Se acaso, as mãos ficaram gordurosas, com a transpiração abundante, seria mais fácil pegar o pulso direito com a mão direita e o lado externo da mesma mão com sua mão esquerda e assim dobrá-la para o interior. A simples torcedura da mão para o interior obriga-o a abaixar-se, e se este primeiro movimento for feito em ação corretamente, seria muito fácil puxar o braço e o cotovelo da vítima para baixo do seu braço esquerdo.

Esta chave como as outras, pode convenientemente ser aplicada na mão esquerda e no braço esquerdo do adversário neste caso, deve tocar aqueles para a esquerda, isto é, para sua direção, e o braço dele será puxado para baixo do seu braço direito em vez do esquerdo.

N.º 2. Ocasão mais fácil para execução desta chave é quando o braço direito do adversário está pendente do natural.

Ação. Pegue esta mão convenientemente com a mão direita isto é, de maneira que o polegar fique aplicado à costa da mão do adversário com os outros quatro dedos tocando ao redor da palma e o dedo mínimo ao lado desta mão. Com a pressão súbita ao lado externo com o polegar, torça o pulso dele para a direita, então, aplique imediatamente a mão esquerda também, do mesmo modo que a direita, sobre a mão da vítima com o polegar ao lado; assim os dois polegares encontram-se sobre a cunha da mão do adversário, enquanto os outros dedos fiquem na palma e os dedos mínimos apertam a parte interior do pulso. Se esta torção for propriamente aplicada, obrigará a vítima a curvar-se para baixo e curvar-lhe-á dos intoleráveis, ao recuar para trás e afastar-lhe o pulso torcido.

Também pode dirigir o ataque contra a mão esquerda do adversário por processo inverso. Neste caso, aplique o polegar esquerdo na costa da mão esquerda, torcendo aquela mão para o lado externo, usando a direita com o polegar ao lado da esquerda dele, etc.

O sucesso deste golpe depende da ação súbita e imprevista do ataque. Uma vez que seja percebida pelo adversário a intenção, facilmente protegerá a mão e o braço de tal modo que tornará impossível curvá-los na direção desejada.

Detalhe: Primeiro fechar a mão segurada pelo adversário e virá-la para o lado de fora e curva o cotovelo, levando-a ao contacto do seu lado.

Estes dois golpes são efetuados em pé

111) DIE-HISHIGI (Chave do braço)

N.º 1 — O N.º 1 desta chave aplica-se em pé e o n.º 2 deitado

Ação. Melhor momento para tentar esta chave é quando o adversário estende o braço direito. Então, imediatamente pegue o pulso direito com a mão direita do lado interno com a costa da mão para cima e o cotovelo abaixado. Fazendo uma volta direita, assim poderá alcançar o lado direito do adversário, segurando ainda o pulso não torcido, mas com a palma da mão do adversário virada para cima, leve-lhe o braço para baixo da axila esquerda passando o braço esquerdo por sobre o braço direito dele até pegar sua própria gola direita, com o antebraço tocando o cotovelo, ao mesmo tempo, com a mão direita, abaixe-lhe a mão. (Fig. 21).



Fig. 21

Se a vítima não se render, a continuação deste movimento fraturar-lhe-á o braço.

Defesa. Fecha a mão direita e curva o cotovelo voltando a mão fechada para o lado interior e puxa o cotovelo ao seu lado.

N.º 2. Esta chave de braço aplica-se quando as duas costas estão deitados um sobre o outro. Se o adversário deita do costas com o lado direito, voltado para o antagonista e o braço direito estendido negligentemente, é sensível para ser aplicada esta chave.

Ação: Tome-lhe o pulso com a mão direita e o antebraço com a mão esquerda, e com as costas de ambas as mãos voltadas para cima. Coloque a perna esquerda, e com as costas de ambas as mãos voltadas para cima, coloque a perna esquerda atravessando a garganta do adversário e curve a perna direita com o pé no chão em tal posição que a tibia fique contra o lado direito por baixo do adversário. Assim poderá pegar o braço da vítima entre as pernas. (Fig. 21).



Fig. 21

Neste ponto cai para trás, e empurra o braço do adversário um pouco para a direita, conservando o lado interno do braço voltado para cima, assim a pressão dolorida poderá ser aplicada ao cotovelo. Este cotovelo pode também ser atacado de acordo com o mesmo princípio quando, deitado de costas, negligentemente, estende a mão para pegar o lado da quimono do adversário, que se acha sentado sobre si, lançando ao mesmo tempo esforço para se levantar.

Pode também empregar esta chave no caso seguinte. Se, lançando o adversário ao solo, estiver ainda seguro em dos braços. Em qualquer dos casos, deve ficar bem junto a ele.

São muitas as variações desta chave. Por exemplo, colocar ambas as pernas atravessando o peito do adversário e puxar o braço para dentro das pernas naquela posição.

O principal objetivo é dar pressão necessária ao ponto sensível do cotovelo do adversário que deve estar firmemente segurado nas suas pernas.

Levantar o dorso ligeiramente é sempre auxiliar nesta execução.

Defesa: Uma vez bem aplicada, deixa o inimigo sem ação. Mas, se fôr previsto, o ataque pode ser evitado levando os pés para esquerda o mais longe possível e por torcer o corpo para a direita, empurrando a perna direita do adversário pelo lado interno com a mão esquerda, tentando levantar o rosto e erguer a cintura, ajoelhando-se.

Se fôr muito mais forte do que o adversário, poderá resistir-lhe ao esforço para endireitar o braço, e, pode curvá-lo para seu lado com o auxílio da mão desocupada.

IV) CHAVE DO BRAÇO.

Ação: Quando o adversário cai de costas, abaixe-se a di-
reta dele, puxando o braço direito para o lado direito entre seu joelho e quadril, comprindo-o para baixo pelo punho. (Fig. 22).



Fig. 22

O braço estendido pode ser facilmente quebrado. Ao mesmo tempo como o outro braço, o atacante bate vigorosamente o pé-coço do antagonista, empurrando-lhe o queixo para a esquerda.

V) ASHI HISHIGI (Chave de pernas)

Se, no meio da luta deitado no chão, vê-se obrigado a sentar, sente o adversário à sua frente sentado ou deitado com os pés ao alcance das suas mãos.



Fig. 34

Ação: Procure segurar-lhe, por baixo da axilla esquerda, o pé esquerdo bem em cima do tornozelo, caindo para trás, encoste o pé esquerdo contra o abdômen do adversário, do lado interno da coxa esquerda de tal maneira que ele não possa levantar. A mão esquerda deve cravar a parte de trás da perna presa do antagonista pouco acima do tornozelo; ainda mais, a tensão do seu agarramento deve curvar os artelhos do pé do adversário para provocar-lhe dor insuportável.

Os modos de segurar a perna da vítima podem ser feitos por duas maneiras. No agarramento correto, segura-se o próprio pulso com a mão esquerda, tendo a palma voltada para baixo, a mão direita também deve ter a palma para baixo.

Porém, mais simples e mais dolorido é somente pegar com a mão direita os dedos curvos da mão esquerda que passa por baixo da perna esquerda presa.

Extensão do corpo para trás combinada com movimento firme de levantar o antebraço esquerdo contra a parte baixa da perna presa é suficiente para atormotá-lo.

Esta forma de chave de pernas, às vezes, é usada com eficiência em pé, estando deitado o adversário. (Fig. 24). O processo é quase igual ao usado em que ambos estão no chão, naturalmente, neste caso, não pode estender muito para trás, mas só retribuir dor ao adversário.

Defesa: Se os dois estão no chão, deve tentar evitar que o atacante estende para trás a perna esquerda. Se for possível, faça força para conseguir acatar, pegue a gola do atacante com um das mãos e esforce-se para estender a perna presa além do ponto perigoso por baixo da axilla esquerda do adversário.

Se ele segurar a perna na posição em pé, deve tentar derrubá-lo segurando o tornozelo com as mãos, puxando-o com força para seu lado.

O sucesso desta chave depende da rapidez da execução.

Os principais golpes que os alunos devem treinar para aprender o ju-do estão aqui descritos da melhor maneira.

São as mais eficientes em ataque e defesa adotados hoje pelo Kodokwan.

DEFESA CONTRA ARMAS

Neste capítulo estudaremos algumas formas (kata) de defesa contra ataque com armas, conforme a natureza delas. Mas, a tática de ataque do adversário com armas na mão deve ser variada, e de fato, em verdadeira luta, a defesa há de ser complexa também. Indicar todos os casos de defesa contra vários modos de ataque é interminável. Os praticantes por si mesmos aprendem instintivamente como se defenderem do atacante depois que tiverem adquirido táticas e agilidade com muito estudo. É sempre necessária uma defesa correta contra qualquer espécie de ataque e é fácil ser levado em ação pelo constante treinamento.

1) DEFESA CONTRA BORDÃO, BENGALA, ETC.

Nº 1. Ação: Agarre o punho do adversário, cuja mão armada ataca sua cabeça por cima, com a mão esquerda, certificando-se que o polegar está do lado exterior como o demonstra a gravura. (Fig. 25)



Fig. 25

Torcendo o punho armado para o lado de fora e para baixo, ele perderá o equilíbrio e se curvará, com surpreendente rapidez, até o nível do seu quadril. (Fig. 26)



Fig. 26

Flexione então o seu braço e dobre a sua mão para o lado de dentro. Ele deixará o bastão de uma vez. (Fig. 27)



Fig. 27

Nº 2. Ação: O adversário avança de bordão visando aos calcanhares, ombro ou quadril. (Fig. 28)



Fig. 28

Dê um passo a frente para se aproximar do braço, e incline-se para a direita, fugindo ao golpe. Ao mesmo tempo coloque o

braço direito sobre o seu ombro esquerdo e o agarra ao redor do pescoço. (Fig. 29)



Fig. 29

Leve a perna direita para trás da perna direita do adversário colocando as quadris na saliência das costas. (Fig. 30)



Fig. 30

Em seguida, atromesse-o, inclinando-se para a frente e forçando-lhe o pescoço para trás com o seu braço direito.

Aplique então uma pancada ou pontapé num dos pontos vulneráveis do corpo dele a fim de atá-lo momentaneamente. (Fig. 31)



Fig. 31

N.º 1 — Torção de Braço

Ação Agarrando o pulso do adversário de baixo para cima, com o polegar para o lado do fora, force seu ante-braço para trás. (Fig. 32).



Fig. 32

Alcance o seu cotovelo com a mão direita e comprima-o fortemente com os dedos. Ele não resistirá a pressão e cairá para trás. (Fig. 32)



Fig. 32

Quando ele for caído, torça-lhe o punho um pouco para fora, ele cairá, então, sobre o seu próprio dorso como demonstra a gravura. (Fig. 34)



Fig. 34

Nº 2 — Pinho de Braço.

Ação: O agressor vem a toda pressa para aplicar o golpe com uma faca e você para lá se prepara a tudo direita a mão de faca. (Fig. 35)

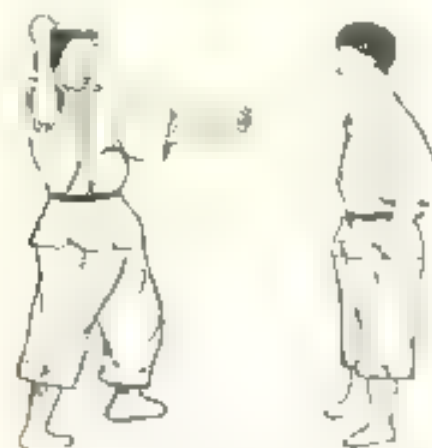


Fig. 35

Apare o golpe com o braço esquerdo e flexione o quadril para a direita. Fig. 36



Fig. 36

Coloque o braço direito tão alto quanto possível sobre o ombro do adversário, puxando o antebraço por baixo da axila, até alcançar o lado inferior do braço esquerdo, formando uma prisão do braço. (Fig. 37).



Fig. 37

Forne para trás o braço direito do adversário. Um pontapé bem aplicado num dos pontos vulneráveis colocá-lo à fuga de ação. (Fig. 38)



Fig. 38

III DEFESA CONTRA ARMA DE FOGO



Fig. 39

Nº 1 — Torção do braço sobre o joelho.

Ação: O adversário aponta-lhe um revólver à altura do seu ventre. Observe-lhe os olhos com atenção firme nos movimentos da mão armada. (Fig. 39)

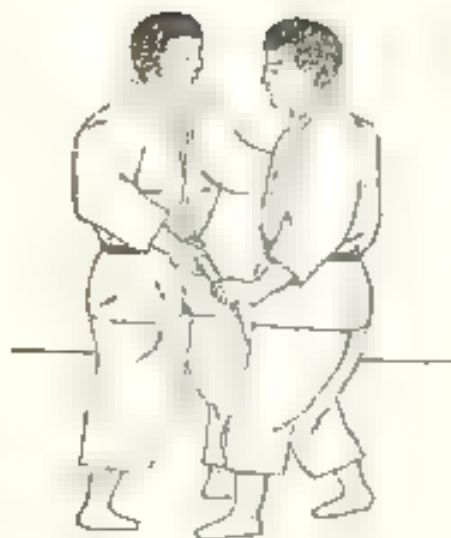


Fig. 40

Agarre com sua mão esquerda o revólver na a mão direita do adversário, por sobre a arma, e empurre a mão direita o revólver para o lado esquerdo. (Fig. 40).



Fig. 41

Leve o corpo para a direita, avançando o pé direito para frente do pé. O braço direito vai para cima ao redor do pescoço do adversário, e com sua destra agarra-lhe o ombro direito. (Fig. 41). Flexione o corpo para a frente, segurando-lhe sempre o



Fig. 42

... e, com a mão esquerda, o atacante segura a cabeça do adversário, pressionando-a contra o chão. (Fig. 42)

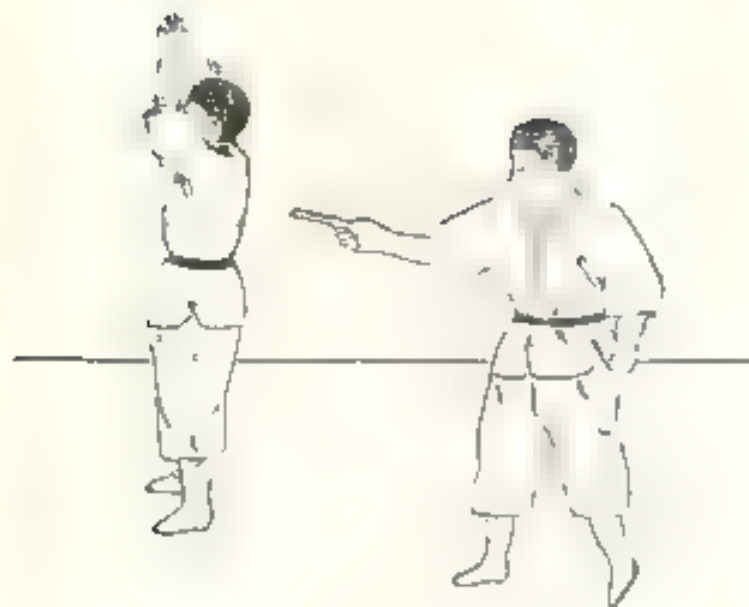


Fig. 43

N.º 3 — Ataque pelas costas

Ação: De costas para o atacante, com os braços erguidos, em obediência à ordem de "mãos ao alto"... (Fig. 43)



Fig. 44

Volte rapidamente para a esquerda balançando o braço esquerdo para baixo e para cima, a fim de golpear o braço direito do agressor para o lado de fora. (Fig. 44)



Fig. 45

Leve a mão direita para o ombro direito do atacante e aplique uma chave de braço como na defesa de um ataque (frontal) (Fig. 45)

Nota: O agressor deve estar ao alancear do braço do agredido. Frequentemente, quem ataca por trás comprime a cabeça do cano do revólver nas costas do atacado, e, em tais circunstâncias, este machuca a nuca etc.

PRINCIPAIS PONTOS VULNERÁVEIS

DO CORPO E MANO

Um dos mais importantes segredos do ju-do consiste em desferir com a máxima energia e rapidez, golpes precisos e vigorosos sobre os principais pontos vulneráveis do adversário, a fim de causar-lhe transtornos físicos e subjogá-lo rapidamente.

Esses golpes perigosos e fatais pertencem ao "segredo" do ju-do, e cada seita desta arte e também o Kodokwan guardam os segredos característicos que quase não são permitidos publicar, admoestando apenas os seus transmittidos pessoalmente, de professor a aluno tais demonstrações sob a promessa de não transmittir aos outros sem licença do mestre. Por esta razão, não há em livro algum o ensinamento, mas estes golpes perigosos e mortais fatais que se chamam "atemi" são golpes aplicados aos pontos vulneráveis do corpo com a mão fechada, pelos joelhos, dedos, cotovelos, canelhas e ponta de pé.

O conhecimento perfeito dos pontos vulneráveis torna-se indispensável à defesa individual para aplicação dos golpes evitando que sejam atirados a cego, desperdiçando energia inutilmente. Em treinamento, porém, não se aplicam esses golpes perigosos, devem mesmo ser proibidos aos iniciados uma vez que podem causar um resultado de morte.

No defesa individual não há golpe proibido, pois é sempre melhor saber a teoria destes golpes.

1) Pancada com o cutelo da mão. Com o bordo cubital da mão (região do dedo mínimo) devidamente endurecido, dá-se violenta pancada como se fosse um corte nas artérias no péso de Adão, na boca do estômago, por cima dos olhos, ou qualquer outra região do corpo do adversário, desde que a mesma seja vulnerável aos choques. De acordo com a força empregada, o endurecimento da mão e a região atacada, essas golpes podem ser fatais.

2) Cotoveladas

A cotovelada é um tipo de estaca violenta aplicada de baixo para cima ou de fora para dentro com o cotovelo, tendo-se o antebraço flexionado e o punho encurvado.

3) Dedos nos olhos.

Levam-se os dedos indicadores e médios afastados, em forma de V aos olhos do adversário, ou, quando deitado, comprime-se com aqueles dedos os globos oculares.

4) Joelhadas.

Com a perna encurvada e o joelho voltado para cima dá-se com este, de baixo para cima, entre as pernas do adversário attingindo os órgãos genitais.

São os seguintes os pontos vulneráveis do corpo humano

olhos	partes genitais
naris (ponta e espinha nasal)	baço
têmporas	enervação superficial
maxilar inferior (mento, principalmente o plexo)	articulações (diartroses)
carótida	rótulas
ponta do coração (ictus cordis)	ribo
plexo solar	inserções musculares
ligado (muito sensível, dado à sua natureza bastante mole)	tíbia (e crista, principalmente)
coluna vertebral	coluna vertebral (côccix)
	uma vez por ano dos golpes mortais,

Pontos mais sensíveis ao traumatismo

olhos	ligado
têmporas	estômago
naris (ponta da espinha nasal)	baço
articulação temporo-mandibular	rótulas
ponta do coração	partes genitais
ligado	ribo
maxilar inferior	tíbia
pernas	coluna vertebral

Os pontos sensíveis a compressão são os seguintes pontos:

olhos	inserções musculares
temporais (inferiores)	artéria dos templos
região alar	arteria da nuca
região alar	arteria da nuca
nariz (base baixa)	arteria da nuca
parte genital	arteria da nuca
orelha	arteria da nuca

Pontos vulneráveis a picadas desferidas com o cinto da nuca com a segunda alça do dedo médio em que o punho fechado.

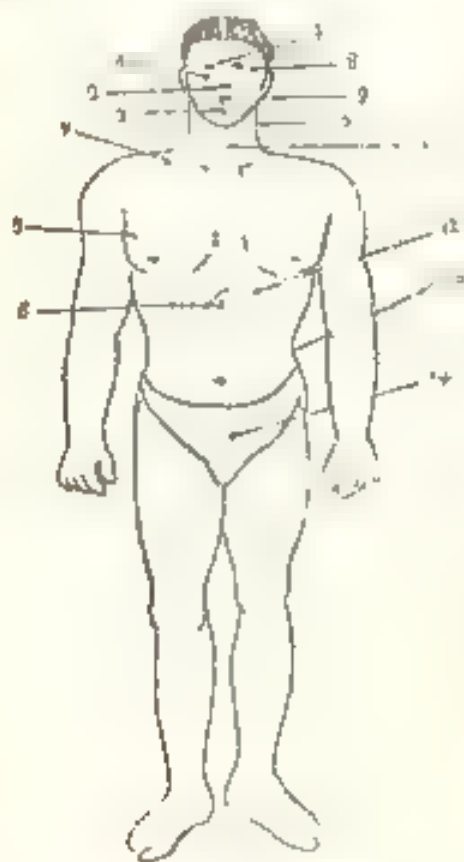


Fig. 46

Fig. 46 — Golpe com o punho fechado em que a segunda alça do dedo médio. Pontos 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 13. Golpes com o cinto da nuca — Pontos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12. São mortais as picadas violentas nos pontos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12.

O KWATSU

O "kwatsu" é um método para fazer voltar à vida os inconscientes, os que perderam os sentidos e um método de origem japonesa. Ao mesmo tempo que lutava vencidos os golpes mortais ou estrangulamentos do jiu-jitsu, criou este método de ressuscitar a vida pela necessidade compassiva.

Em síntese, o "kwatsu" é o seguinte processo e modo de o sistema nervoso momentaneamente atado, mediante as relações que existem em pontos golpes, picadas, em os casis de pele particularmente sensíveis (coluna vertebral, planta dos pés, peçoço, bôca do estômago, também chamada epigastro, e assim sucessivamente).

Deste modo, o "kwatsu" é apenas uma forma de reflexo-terapia ou seja tratamento por meio dos reflexos.

O método "kwatsu" visa a palma das mãos, (Fig. 47) planta dos pés, etc.



Fig. 47

Em todos os organismos, existem pontos ósseos, verdadeiros "calcantares de Aquiles", nos quais é grande a vulnerabilidade, e bôca do estômago que corresponde ao plexo solar, os tornozelos, os olhos, a nuca, os órgãos genitais, etc. Com um golpe oportunamente aplicado em qualquer daqueles lugares é

possível deixar rapidamente um adversário fora do combate até causar-lhe a morte. Sem que se trate necessariamente de um golpe, mas apenas fazendo uma pressão forte, é possível paralisar o coração de um indivíduo, suprimindo-lhe os seguintes pontos, espaços entre as costelas, sobretudo nos lados do corpo, abdômen, músculos do pescoço, juntas da coluna vertebral, na altura dos rins. Tais lugares são extraordinariamente sensíveis, em virtude de que ali se acham grandes troncos nervosos quase à flor da pele ou em lugares em que a compressão os pode alcançar facilmente.

É como, então, perguntará surpresa o leitor, explicar-se-á que um método para fazer voltar à vida possa basear-se no ju-do, cujo objetivo é dominar o adversário, visando exclusivamente fazê-lo perder os sentidos? Como é possível que dois resultados totalmente opostos possam ter uma só explicação? É justamente, o que vamos esclarecer.

Já dissemos que se trata de reflexos. Acharemos mais agora, salientando que, em um ou outro caso, o modo de proceder varia apenas de grau. Isto é, no ju-do, aplica-se o golpe com energia, precisão e rapidez; em compensação, no "kwatau" os golpes são fracos, suaves e repetidos. No primeiro caso, os nervos, bruscamente excitados, dão lugar a um reflexo, que inibe o raciocínio; no segundo caso, os nervos excitam-se lentamente, estimulam o funcionamento do coração — momentaneamente detido — ou dos pulmões. Vê-se facilmente que a intensidade dos golpes varia em um ou em outro caso, mas o fundamento do "kwatau" é, definitivamente o ju-do ou melhor ainda, o reflexo-terapia. Mais de um leitor já pensou que um golpe forte nos órgãos genitais ou na parte superior do abdômen do inimigo deixá-lo ia sem sentidos ou momentaneamente cortar-lhe a respiração. Isto é o ju-do. Mas do mesmo modo, há de ter tido oportunidade de aplicar o "kwatau", se bem que elementar em muitas ocasiões, pancadas leves no rosto, massagem no coração ou nas mãos. Esta prática sobre estas coisas não é senão formas elementares do "kwatau" e o aplicamos sem saber. O mérito dos japoneses consiste em o haver regulamentado, sistematizado e batizado. Mas o "kwatau" tem, além disso, pe-

quenas segredos cuja importância é indispensável, para que se possa tirar dele o maior proveito possível. Podemos dizer que o "kwatau" tem produzido verdadeiras resurreições. Passemos a explicar como se aplica praticamente o "kwatau".

Em uma forma energica de aplicação

Coloca-se sentada a pessoa sem sentidos, sustentando-a com a mão esquerda passada pelo peito. Deixa-se que a cabeça pendam livremente para a frente. Fecho logo passa-se a aplicar pequenos golpes ritmicos sobre a coluna vertebral, ao nível da região da nuca. É fácil encontrá-la, desde que se recorde que, ali, a coluna vertebral apresenta uma protuberância, sobretudo quando se trata de uma pessoa magra. Para melhor compreender recomendamos examinar a gravura.



FIG. 48

Os golpes devem ser ritmicos e de intensidade média. Devem ser executados já com a parte da palma da mão direita que se limita com o pulso, ou com o dedo médio dobrado sobre si mesmo, ou com a antebraço. Se o acidentado não se revirar não há inconveniente em efetuar a percussão com o joelho, segurando-o, nesse caso, por trás, pelas axilas. (Fig. 48). Também se pode incumbir um auxiliar de segurar o paciente e golpeá-lo, então, com o calcanhar, de pé descalço.

Em caso de perda do sentido em consequência de forte golpe no plexo solar (boca do estômago) ou de estrangulamento, deve-se colocar o acidentado de boca para baixo com os braços em cruz. A percussão será feita de qualquer uma das formas indicadas acima.



Fig. 48

No caso de um golpe na laringe, ou desde que a perda de sentidos seja produzida pela inibição do plexo solar, a percussão visará excitar este último. Nesse caso, "kwatsu" aplica-se assim: o paciente colocado sobre o dorso, com braços e

pernas estendidas. (Fig. 49) apertar-se á repetidamente a parte superior do abdômen comprimindo e afrouxando alternativamente.

Se a compressão houver atingido diretamente o cérebro, a respiração ou os órgãos genitais, convém, então, deitá-lo sobre o ventre, com os braços estendidos e golpear na parte inferior da coluna vertebral. (Fig. 50). Melhor ainda é abraçá-lo pelas costas, de modo que os polegares venham a ficar um sobre o outro.



Fig. 50

Em tais condições, comprime-se energicamente e depois se solta, prosseguindo-se assim alternadamente.

Se apesar disso, o paciente não recuperar os sentidos, pode efetuar o seguinte: deve-se colocá-lo sentado e percutir-se ritmicamente a parte média das clavículas. A percussão da parte inferior da clavícula e nos lados da coluna vertebral também produzem excelentes resultados. É também aconselhável fazer vibrar o tórax, batendo com grande rapidez nas clavículas. E, por fim, para completar o método anterior, far-se-á com as mãos, um movimento circular na testa, na parietal e na região temporal.

Nu caso de pancada violenta na região genital, o modo de praticar o "kwatsen" é o seguinte: deita-se a vítima de boca para cima, pedindo-se a alguém para sustentar os ombros em pontos levantados. Agarre-se, então, um pé do paciente e, com o índice fechado, aplique-se um golpe vigoroso na parte média do lado interno do pé. (Fig. 51). Também é aconselhável o seguinte: o paciente, de boca para baixo, golpeia-se no lugar



Fig. 51 Posição em que deve ser posto quem recebe forte pancada nos órgãos genitais.

correspondente à parte média do lado superior do osso da cabeça. Uma vez feito o anterior, vira-se o e, então, passa-se a penetrar em todo o trajeto da língua. Nos afogados torna-se particularmente eficaz a penetração na parte inferior da coluna vertebral.



Fig. 52

Fig. 52 Este processo é indicado nos casos de perda de sentidos em consequência de pancada nos testículos.



Fig. 53



Fig. 54

Fig. 54 Desce,ando utilizar o dedo indice, deve-se dobrá-lo como na figura.

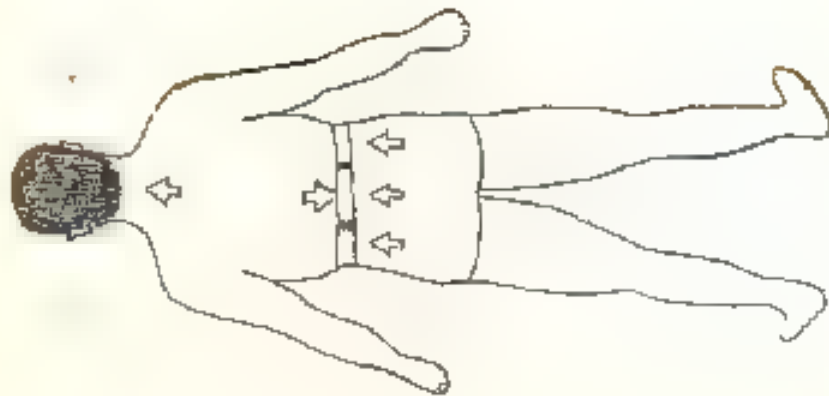


Fig. 55

Fig. 55 Os pontos das costas em que devem ser feitas aplicações para reduzir uma pseudo.

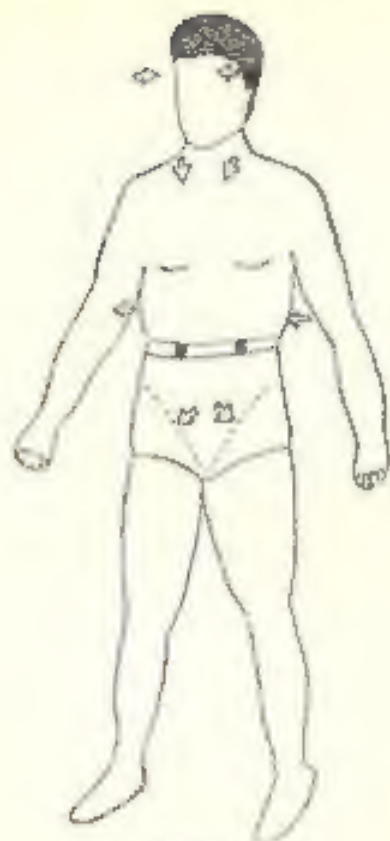


Fig. 34

Fig. 35 Os pontos da parte da frente do corpo em que devem ser applicadas as proceasas de Kwatsu.

RÉGRAS JAPONESAS DE JU-DO

A prática do Ju-do no Japão obedece às seguintes regras, organizadas segundo o método official japonês do Kodokwan:

I. Os combatentes devem se apresentar no "ring" de quimono.

II. Considera-se derrotado o lutador quando as suas espáduas e seus quadris tenham tocado o solo, com a condição, entretanto, de que esta posição seja resultado de uma queda imposta pelo adversário. (Considerar a restrição do Item 8).

III. Considera-se derrotado o adversário, quando permanecer na posição acima durante dez segundos, sem poder livrar-se da dominção do seu oponente.

IV. Considera-se vencido o lutador, quando por uma ou várias causas perde os sentidos. Proíbe-se o uso de golpes perigosos nos encontros amistosos.

V. Considera-se vencido o lutador quando, não podendo mais resistir, devido a um golpe seguro do seu adversário, rende-se.

VI. Quando o lutador vencido se vá na contingência de reconhecer sua derrota, deve, imediatamente, dar pancadetas com a mão aberta ou com os pés, no solo ou no corpo do seu adversário. Chama-se a isto "bate", ou seja render-se.

VII. Quando um lutador derrotado "bate", o vencedor deve, imediatamente, largar o golpe.

VIII. Não será considerada o lutador que deixar suas espáduas e quadris tocar no solo, uma vez que o faça com propósito de derrubar o seu adversário.

IX. É permitida ao combatente, atuando na defensiva, cair da maneira que melhor lhe convenha, quando a luta se realisar, como é necessário, sobre uma superfície estofada. Entretanto, para a defesa é sempre mais conveniente que o lutador se deixe cair de costas para o seu adversário.

X. Quando um lutador, deitado de costas para o adversário, com propósitos defensivos, for erguido e derrubado novamente, de sorte que venha a cair tocando o solo com as espaldas e os quadris, será considerado vencido, não exclusivamente neste caso:

Quando a luta é travada com um lutador de outra natureza, é indispensável observar-lhe as seguintes regras, complemento das precedentes:

a) Fica estabelecido que ao judo-ka, lutando com um boxeador ou com um outro lutador, assiste o direito de utilizar, em legítima defesa, todo e qualquer golpe pertencente à arte do judo.

b) Também fica entendido e admitido que o judo-ka não arca com responsabilidade alguma por quaisquer danos resultantes dum ato qualquer ou seja qual for a causa que motive o encontro, e que será considerado como irresponsável e inocente no que concerne aos ferimentos ou danos materiais, infligidos durante a luta.

c) Duas testemunhas idôneas, representando ambas as partes, ou sejam quatro ao todo, devem certificar-se de que os artigos da convenção estejam devida e criteriosamente redigidos, assinados e testemunhados, a fim de que em caso algum nenhum dos contendores ou participantes do encontro possa ter aventuais pretextos, que lhe dêem margem para intentar uma ação judicial, no tocante aos casos de ferimentos ou de morte provenientes da luta.

REGRAS QUE PRESIDEM OS ENCONTROS DE JU-DO NO BRASIL.

O regulamento que damos abaixo foi elaborado pela Federação Brasileira de Pugilismo, entidade que dirige as esportivas do "ring" no Brasil.

I. Os lutadores subirão ao "ring" com quimões apropriados e resistentes, com mangas até a metade do antebraço.

II. Os lutadores subirão ao "ring" de pés descalços, sem gordura de espécie alguma no corpo, unhas dos dedos das mãos e dos pés devidamente cortadas.

III. O "ring" de combate deverá medir, pelo menos, 5 mts. X 5 mts., ou sejam 25 metros quadrados. Sobre o estofado do "ring" deverá haver um acolchado ou artefato similar, com a espessura máxima de uma polegada, e sobre o mesmo uma lena com a necessária resistência.

IV. Os contendores, agarrados em plena luta, embaixo das cordas do "ring", só serão separados quando um deles estiver com o corpo completamente fora das cordas, devendo nesse caso retornarem ambos de pé ao centro do "ring".

V. Haverá um juiz de "ring" e três jurados de mesa.

VI. As lutas poderão ser até um total máximo de 00 minutos, em "round" de 10, 15 ou 20 minutos cada um, havendo um intervalo para descanso, entre cada "round", de 2 a 3 minutos.

VII. Cada lutador terá dois auxiliares, no máximo, que poderão ser o "manager", representante ou procurador, e um segundo, ou 2, simplesmente.

VIII. São considerados golpes proibidos: cuteladas, antebraços, cotoveladas, socos, dentadas, puxões de cabelo ou de orelhas, torções dos dedos das mãos ou dos pés, dedos nas orelhas ou órgãos genitais. Não é permitido segurar com as mãos ou mãos nas bocas das mangas ou das calças de quimão, e, conforme a infração, o lutador poderá ser censurado ou desclassificado.

IX. O exame médico é obrigatório no dia da luta, entre onze horas e meio-dia, em local previamente designado pela F. B. P., por intermédio do seu Departamento Técnico — Seção de Profissionais.

X. Além da desclassificação no artigo 3 deste regulamento, o combate ainda poderá ser decidido por: Pontos, Penal de Sentidos ou Desistência.

XI. A decisão por pontos deverá ser feita pelos jurados de mesa, da seguinte forma, e ao finalizar cada "round":

§ 1.º — a) ao que resultar na defesa, de um modo superior: — Um Ponto.

b) ao que for superior em ataques: — Um Ponto.

c) ao que for superior em técnicas: — Um Ponto.

d) ao que for superior na eficiência: — Um Ponto.

e) ao que for superior nas quedas: quando por golpe ou jôgo de pernas derrubar o seu adversário, caindo este sobre o chão do "ring", de espaldas ou de flanco, sóto ou completamente dominado: — Um Ponto.

§ 2.º — Quando for evidente a igualdade de cada um dos contendores e, portanto, tiver de ser dada o empate no "round", cada lutador deve ser assinalado no papel pelos jurados com 5 pontos cada um.

§ 3.º — Finalizando o combate, cada jurado somará os pontos de cada lutador nos diversos "round", e então, dará a vitória ao que tiver maior, ou empate, quando o número de pontos for exatamente igual um ao outro.

XII. Quando um dos lutadores estiver sem sentidos, o árbitro iniciará imediatamente a contagem dos 10 segundos regulamentares, e uma vez terminada a dita contagem, dará a vitória ao adversário por K. O. — perda de sentidos, levantando-lhe uma das mãos para o ar. É considerado K. O., o lutador que for arremessado pelo outro por um golpe forte, fora do "ring" e ali permanença, sem retornar, quando o juiz terminar a contagem de 10.

XIII. Considera-se desistência, durante o combate, quando um dos contendores estiver sendo atacado, e não suportar mais o golpe. Para isto, deverá o lutador falar ao árbitro ou bater, mais de duas vezes, com a sua mão ou pé, em qualquer parte do corpo do adversário, ou mesmo no chão do "ring".

XIV. Durante o combate será desclassificado o lutador pelos seguintes motivos:

a) falta de combatividade.

b) desobediência do lutador ou do seu "manager", representante ou procurador, ou segundo, depois de chamado à atenção pelo árbitro duas vezes, isto é, na terceira falta.

c) irregularidades cometidas e previstas no artigo 2.º. Fica bem esclarecido que a infração do "manager", representante ou procurador, ou segundo do "ring" não só acarreta penalidades previstas para os mesmos no presente regulamento, como ainda poderá atingir o próprio lutador que pelo mesmo estiver sendo assistido, no decorrer do combate.

XV. Os empresários, proprietários ou arrendatários de clubes e estádios, lutadores, "manager", representantes ou procuradores e segundos do "ring", que por qualquer forma violarem as disposições do presente regulamento, tornam-se passíveis de pena, conforme a gravidade da falta cometida:

a) advertência em particular, por escrito na sua pública;

b) suspensão de suas funções por tempo determinado ou indeterminado.

NOTA — Este regulamento, elaborado pela Federação Brasileira de Pugilismo, foi registrado, na Censura Teatral, e vem assinado pelo então Sr. Presidente Dr. Anísio de Sá, e datado de junho de 1938.

Este livro foi composto e impresso
em janeiro de 1963, nas oficinas da
GRAFICA MERCURIO S. A.
Al. Cleveland, 303. - B. Paulo - Brasil

**TECNICA DE BAS-
KETBALL.** — João
Lotufo.

TRUQUE E MAGICAS
— Lin Chum — Um
repositório de truques,
esimulacção, mági-
ca e trabalhos de tá-
cil execução.

ATLETISMO — COR-
RIDAS. Pitban.

VOLEI-BOL. — Herma-
ni Negueira — Regras
e Treinamento. — So-
mário das regras de
volei-bol e resumo de
sua importância edu-
cativa; regras gerais,
compilação das regras
e o código de sinais
para os árbitros, tre-
namento, preparo in-
dividual e coletivo,
etc.

BASKETBALL: Metodo-
logia do Ensino e
Treinamento, Nicoliz
Dainis

TENIS DE MESA. —
Leopoldo Sant'Ana.

**REGRAS ILUSTRADAS
DE FUTEBOL.** — Pe-
dro Antunes e Leo-
poldo Sant'Ana

**GINASTICA COM MU-
SICA** — Pitban

**A MASSAGEM NOS
ESPORTES** — Hum-
berto Silva

**PEQUENOS ESPOR-
TES, BOCHAS, MA-
LINHAS etc.** Cérca de
12 Jogos.

FUTEBOL DE SALAO
— George.



CIA. BRASIL EDITORA
Al. Cleveland, 303
São Paulo — Brasil